ثقافة مسرحية 1

تدريب الممثل جسدياً

تمارين اللياقة الجسدية للممثل المسرحي

اعداد: مجموعة من الأساتذة الألمان

ترجمة: برهان شاوي



ثماني محاضرات في فن التمثيل

اصدارات دائرة الثقافة والاعلام

حكومة الشارقة





تدريب الممثل جسدياً

تمارين اللياقة الجسدية للممثل المسرحي

اعداد: مجموعة من الأساتذة الألمان

ترجمة: بُرهان شاوي



ثماني محاضرات في فن التمثيل

يفيجيني فاختانجوف

ترجمة: قاسم محمد

اصدارات دائرة الثقافة والإعلام

حكومة الشارقة

٢٠٠٠م

اصدارات دائرة الثقافة والإعلام

الشارقة ـ دولة الإمارات العربية المتحدة

ص.ب ٥١١٩

٦١٢,٧
ب ش . ت

تدريب الممثل جسدياً: تمارين اللياقة الجسدية للممثل المسرحي/ مجموعة من الأساتذة الألمان، ترجمة برهان شاوي. ـ الشارقة: دائرة الثقافة والإعلام، ٢٠٠٠

١٤٠ ص، ٢٠ سم (ثقافة مسرحية، ١)

ـ معه ثماني محاضرات في فن التمثيل/يفجيني فاختانجوف، ترجمه عن الروسية قاسم محمد.

١ ـ اللياقة البدنية   ٢ ـ التمثيل في المسرح

أ ـ برهان شاوي (مترجم)   ب ـ يفجيني فاختانجوف

جـ ـ قاسم محمد (مترجم)   د ـ عنوان: ثماني محاضرات في فن التمثيل

هـ ـ السلسلة

تمت الفهرسة بمعرفة مكتبة الشارقة أثناء النشر

تدريب الممثل جسدياً

تمارين اللياقة الجسدية للممثل المسرحي

اعداد:

مجموعة من الأساتذة الألمان

ترجمة:

بُرهان شاوي



الإهـــداء

إلى جميلة..

محبة..،

وعرفاناً وشكراً..

لصبرها الجليل، وتفهمها الرائع

وإلى زمـلائي في مـسـرح «زاغـروس» بـألمانيـا، الذين كانوا روح هذه التمارين.

بُرهـــان

١٩٩٥



إيضــاح بمثابة تقـديم

فكرة هذا الكتاب قديمة جداً. فأثناء حواراتنا الشخصية خلال فترة الدراسة بموسكو، لاسيما حواراتي مع فقيد المسرح العربي، المخرج السوري المبدع، المفكر المسرحي، الإنسان والصديق المرحوم الدكتور فواز الساجر، الذي كان حينها يعد أطروحته للدكتوراه، كنا نتحدث عن فن التمثيل العربي والمسافة ما بين انتشار الوعي المنهجي للطرق الابداعية، رغم تواضعه، وما بين ضعف تقنية الممثل وفقر تفاصيل عملية تدريب الممثل، حينها كنت أدرس السينما.

وبعد سنوات رحلت إلى ألمانيا، وهناك اقتربت من المسرح أكثر، فكان هاجسي معرفة (مطبخ الممثل) الغربي إلى جانب معرفة مناهج تربية الممثل هناك. كيف يستطيع الممثل أن يمثل؟

كيف له أن يجعل من جسده آلة يعزف عليها أرق وأعنف الألحان؟

بدأت رحلتي مع الدورات التدريبية في التمثيل والإخراج والتي تقيمها وبشكل مستمر ودوري المسارح في عدد من المدن الألمانية إلى جانب دورات اتحاد المسرح العالمي - الفرع الألماني. فكانت دهشتي كبيرة لاهتمام هذه الدورات وتركيزها على التمارين الجسدية بغض النظر عن المناهج.

صحيح أن المناهج لها علاقة مباشرة بالتمرين المعين، لكن صحيح جداً أيضاً أن يكون الممثل مهيأً جسدياً وعارفاً بأسرار عمله، مهيأً للتعامل مع أي منهج يسير عليه المخرج. ومن هنا فكرت في إيصال هذه التجارب إلى المهتمين بفن التمثيل من الشبيبة العربية.

إن تمارين هذا الكتاب ذات طابع تعليمي ومنهجي، وضعت من قبل مخرجين وأساتذة ومدربين عملوا طويلاً في مجال تربية الممثل جسدياً، والواقع انها وضعت للمتدربين الأوروبيين، أي لأجساد علاقتها بفضائها وبذاتها تختلف عن علاقة الجسد العربي أو الشرقي بفضائه وذاته، لذا حينما أسست فرقة مسرح (اغروس) عام ١٩٩١م من الممثلين الشرقيين الشباب المتواجدين في ألمانيا (إيرانيين، أتراك، أكراد)، واجهت

أثناء اخراجي لمسرحية برشت (القائل نعم والقائل لا)، بعض الصعوبات في تطبيق التمارين التي كانت تدرس في الدورات التدريبية بشكل ميكانيكي. فأخذت أعيد صياغتها وفق ما تمليه علينا عاداتنا وفهمنا للجسد وقيمته وأبعاده الاجتماعية والنفسية.. فكان هذا الكتاب.

لا أريد هنا أن أدخل في اشكاليات فن التمثيل عربياً، فليس هنا المكان المناسب لها، لكنني مقتنع جداً بأن طاقات الممثل العربي جسدياً لم تستنفد أبداً بل إنها مازالت معطلة.

مرة أخرى، ليست هذه التمارين منهجاً في التدريب، وليست مع طريقة ضد أخرى، وإنما هي تمارين لجسد الممثل ارتبطت بتجربة معينة، فهناك الكثير والكثير من التمارين التي لم يتح لي ضمها مع هذه التمارين. ومن أجل أن تكون هذه التمارين أكثر جدوى للمتدربين فلقد حذفت كل ما له صلة بتجربتي الشخصية وتفسيري الذاتي لهذه التمارين إلا بما اقتضته الضرورة.

برهان شاوي

«يجب علينا:

- تربية الممثل القادر على التفكير الخلاق، المجدد من دور إلى دور في أساليب أدائه ووسائله التعبيرية، والقادر على تجسيد محتوى الحياة المعاصرة في فنه تجسيداً مبدعاً.

- التغلب على التلفيقية وفوضى طرق تعليم فن التمثيل ووضعه على أساس علمي أصيل».

د. فواز الساجر

(من أطروحته: ستانسلافسكي والمسرح العربي)



نصائح إلى الممثل

* ألقِ بثقلك على عالمك الداخلي. وسّع من اهتماماتك. راقب العالم المحيط بك. ضع نفسك مكان شخصيات من عصور مختلفة. اسع لتفهم طريقة حياتهم وأسلوبها. ادرس كتب التاريخ والقصص والمسرحيات التاريخية.

* اسع لتعميق اهتمامك بثقافات الشعوب الأخرى. ابق موضوعياً في حكمك. اسع من أجل أن تفهم الآخرين دون أن تفرض عليهم رؤيتك ومفاهيمك الأخلاقية ومتطلباتك الاجتماعية أو أية وجهة نظر شخصية.

* عوّد نفسك على أن تتجاوز أي نقد سطحي سواء في الحياة أم على خشبة المسرح.

* وسع دائرة اهتمامك بالشخصيات السلبية والكريهة فلربما تكتشف فيها جوانب ما طيبة.

* تجنب أن تطبق التمارين العملية الجسدية والفنية بميكانيكية، ولا تنس الهدف النهائي أبداً، فجسد الممثل وروحه يجب أن يخضعا لإرادة الممثل، لأنك إذا ما سيطرت على قوتك التعبيرية وحياتك الداخلية فستكتس١٥ب ثقتك بنفسك والتي هي ضرورة لعملك كممثل، حينها ستشعر بالتوازن والحرية.

ميخائيل تشيخوف

(من كتاب أسرار فن التمثيل)



الفصــل الأول

الجسد باعتباره وسيلة تعبير

- تمارين التركيز وتمارين التشتيت

(تمارين هذا الفصل أعدت من
قبل المدربين الأساتذة
هاوف، هيفت، فون ريمونت)



تمـــارين التعــارف :

١- كل ممثل مشارك يبحث لنفسه عن شريك يستطيع أن يواصل معه التمارين القادمة أيضاً. وتتم عملية الاختيار والتعارف كالتالي:

كل مشارك يقدم نفسه للآخر ويذكر المعلومات التالية: اسمه، عمره، مهنته، هواياته.

فمثلاً لو ذكر الأول المعلومات السابقة، سيواصل الثاني بتقديم المشارك الأول حسب المعلومات التي قدمها، ثم يقدم نفسه أيضاً، وما أن ينتهي حتى يبادر الثالث بتقديم الاثنين ومن ثم يقدم نفسه وهكذا إلى أن تدور الحلقة عائدة إلى الأول.

٢- بعد ذلك يبحث الممثل الأول لنفسه عن حركة ما معينة، ثم يبحث لهذه الحركة عن صوت ما يعبر عنها، وبالتالي يركب الصوت على الحركة، ثم يجد لها طولاً زمنياً وايقاعاً خاصاً.

- كل مشارك يقدم التمرين الثاني أمام الآخرين شريطة أن لا يكرر أحدهم حركة مشارك آخر. أي أن كل حركة يجب أن تميز صاحبها.

٣- الجميع يجلسون على شكل دائري..

- المشارك الأول يذكر أمام الجميع ما الذي يشعر به في تلك اللحظة بالذات وما الذي يثيره.

- المشارك الثاني يذكر ما الذي كان الأول يشعر به وما الذي كان يثيره ثم يذكر عن نفسه الأشياء ذاتها.. وهكذا إلى أن تدور الحركة عائدة إلى المشارك الأول.

٤- الجميع يجلسون على شكل دائري..

- المشارك الأول لا يتحدث وإنما المشارك الثاني يبدأ بوصف المشارك الأول: علاماته الفارقة، ملامح وجهه، ملابسه، وما شابه من مظاهر خارجية.

ـ المشارك الأول يذكر ملاحظات المشارك الثاني عنه وما أن ينتهي حتى يبدأ هو بوصف المشارك الثاني حسب المعلومات السابقة.

- الأول عن الثاني ثم يبدأ بوصف المشارك الرابع حسب المعلومات السابقة.

- الممثل الرابع يذكر ما قاله المشارك الثالث عنه ثم يذكر ما قاله الثاني عن الأول ويبدأ بوصف المشارك الخامس وهكذا إلى أن تتم الحلقة بمشاركة الجميع عائدة إلى الأول.

٥ - ينقسم المشاركون إلى مجموعتين:

- كل مجموعة تحاول أن تجمع حركة كل فرد منها وتركب جميع الحركات معاً.

- قد تحتاج كل مجموعة إل فترة من الزمن، المهم إيجاد ايقاع للحركة المختلفة للأعضاء.

- رغم عفوية اختيار الحركات من قبل كل مشارك إلا أنه يجب أن تتجانس فيما بينها.

- باستمرارية الحركة رغم اختلافها ستجد المجموعة نفسها في حركة دائرية مستمرة.

- يفضل أن يبدأ التمرين بصرياً - حركياً ثم تدخل عليه عناصر سمعية.

٦ - تمرين : الواحد - الكثير :

- أحد الأعضاء يأخذ وضعاً معيناً يختاره لنفسه في

القاعة، ويحاول البقية دراسة وضعه وبالتالي يأخذون أوضاعاً مشابهة تدخل ضمن فهمهم للوضع الأول بحيث يشكلون بذلك مشهداً.

- يستمر التمرين لفترة من الزمن وبعد ذلك يحللون المشهد.

٧- تمرين للتركيز :

- الجميع يجلسون على ركبهم فوق أرضية القاعة. يضرب الأول الأرض بيديه مرتين لليمين ومرتين لليسار بإيقاع معين، وما أن ينتهي حتى يبدأ الثاني بضرب الأرض أيضاً لمرتين يميناً ولمرتين يساراً وعلى الايقاع نفسه.. ثم يبدأ الثالث.. وهكذا.

ملاحظة: يجب أن يضرب الجميع على الايقاع نفسه.

• الإيقاع واللغة :

مثلما جرى في التمرين السابق، يجلس الجميع على ركبهم فوق أرضية القاعة ويبدأ الأول بضرب الأرض بيديه مرتين لليمين ومرتين لليسار، لكنه في هذه المرة يذكر رقماً - عدداً. فمثلاً يقول: واحد، والثاني يذكر رقم (٢) بعد أن يؤدي ايقاعه بالضرب على الأرض وهكذا يواصل المشارك الثالث، الرابع، الخامس. أما السادس فيبدأ منذ البداية، أي يختار رقم (١).. وهكذا يستمر التمرين لفترة معينة يحددها المدرب.

• تمرين آخر:

الجميع على وضعهم السابق. لكنهم هنا لا يضربون على الأرض وإنما يبدأ الأول بحركة ما فيستمر الثاني على ايقاع هذه الحركة الجسدية ليواصل ويستلم الثالث الحركة نفسها ليواصل وهكذا.

• تمرين آخر:

الجميع يسيرون في القاعة بشكل مسترخ وبطيء، لكن لكل فرد ايقاعه الخاص به.

- الجميع يسيرون، كل لحاله، دون أن ينظر إلى الآخرين أو يبدي على وجهه ملامح معينة، كما يجب أن يتجنب الاصطدام بالآخرين.

- بعد فترة من الحركة، ترفع الأيدي إلى ما فوق الرأس والتصفيق لمرة واحدة.

- تكرار التصفيق على شرط أن يتزامن ضرب الأيادي مع كل خطوة، أي أن ايقاع التصفيق يجب أن يتزامن مع ايقاع الخطوات.

- تطوير الحركة داخل القاعة بإضافة حركة تصفيق أخرى،

أو التصفيق أمام الصدر.

- السير في المكان بشكل طبيعي، وعلى إشارة من المدرب يجب ا لتوقف في المكان ثم الانتباه للتوزع في المكان. إذا ما تواجد اثنان بشكل متقارب فيجب أن ينتبها إلى التقاط الصلة وبدء الحديث، أي التجانس بين الأعضاء رغم الحركة الانفرادية لكل منهما.

• التقسيم إلى مجموعتين:

- التوزع إلى مجموعتين، ثم ارتجال حركات ذات مضامين تتركز حول موضوع معين وليكن (السفر داخل الجسد).

- يجب التركيز حول هذه الفكرة وتوسيع خيالنا وتجسيده من خلال الحركة.

- ليستمر هذا التمرين لساعة واحدة، فالهدف منه أن نجد علاقة مع جسدنا وتوسيع خيالنا وعلاقتنا بالمكان.

• تمرين جماعي حول التركيز (تمرين الألوان):

- التوزع في القاعة على شكل دائري.

- يبدأ المشارك الأول بتسمية لون معين لنفسه. فيواصل الثاني بذكر لون المشارك الأول وذكر لون خاص له أيضاً، أما

الثالث فيذكر لون الأول والثاني ويذكر لوناً خاصاً به.. وهكذا إلى أن تتم الدائرة على الأول الذي يواصل باختيار ذكر كل الألوان السابقة وتسمية لون جديد لنفسه.. ويواصل الثالث أيضاً.. وهكذا.

• تمرين جماعي آخر: (تمرين الحيوانات):

- يقوم هذا التمرين على المبدأ السابق نفسه ولكن بعد أن يذكر اسم لون معين يذكر اسم حيوان ما.. وتدور الدورة على طريقة التمرين السابق نفسها.

• ملاحظات عامة للمدرب:

- بالنسبة للتمارين الواردة سابقاً، يجب على المدرب أن يأخذ بنظر الاعتبار: الوقت، وضع الممثلين النفسي.

ولكن قبل البدء بهذه التمارين يجب على حلقة المتدربين أن تعمل بعض التمارين الرياضية والاحماء والتمطط الجسدي.

- عند الانتهاء من هذه التمارين يجب الانتباه للنقاط التالية:

١- هل أعجب التمرين المتدربين أم كان مضجراً لهم؟

٢- هل كان التمرين واضحاً أم لا؟

٣- طرح الأسئلة وتحليل التمارين.

س : ما السمات الشخصية التي يحتاجها التمرين المقرر؟

س : ما الصراعات التي يثيرها ذلك التمرين؟

والانتباه لبعدي الزمان والمكان والسؤال: أين أنا؟ متى؟ ومع من؟

الاسترخــاء:

• تمرين الاسترخاء:

- الاستلقاء على الظهر، ثم مد الأيادي إلى جانب الجسد، ثم التنفس بانتظام وذلك بالشهيق مع الأنف والزفير من الفم.

- أخذ الهواء بشهيق عميق ثم اخراج الهواء بعملية زفير متقطع إلى أن تبقى كمية من الهواء المحصور بحيث يمكن اطلاقها كزفير عادي.

- أثناء الشهيق يجب التركيز على الأعضاء التالية:

القدم اليسرى - الكاحل - الفخذ، اليد، الكوع، الكتف، الكتف الأيمن، الجوانب، القفص الصدري، الرأس.

- ينتهي التمرين بالنهوض ببطء، والانحناء بالقسم العلوي من الجسم إلى الأمام وباسترخاء.

• **تمرين آخر:**

- الجلوس في القاعة على كراسي متفرقة، ثم براحة تامة ارخاء الجسد، وإذا ما كانت هناك نظارات فيجب نزعها.

- اغماض العين والاسترخاء التام للأعصاب.

- ترك اليد تسترخي.

- ترك الرأس ينحني.

• **التنفس:**

- ملاحظة عملية التنفس، ملاحقة سير الهواء عند دخوله في الأنف والتركيز على عملية مروره الداخلية إلى الرئة.

- إدارة الرأس على شكل دائري، والتركيز على كيفية حركة الرأس عند الدوران وبكل الاتجاهات.

• **اليد:**

- التركيز على اليد اليمنى، تحريك الأصابع، التركيز على الاحساس بحركة اليد، التركيز على اليد وحصر التفكير في حركتها، وتدليك الكف بدءاً من الابهام وحتى بقية الأصابع.

- تحريك اليد بكاملها على شكل دائري وحصر التفكير في الكتف.

- إجراء الخطوات السابقة نفسها مع اليد اليسرى.

- تدوير الكتف بحركة دائرية بدءاً برفع الكتف إلى أعلى ما يمكن وتحريكه بشكل دائري.

• الوجـــــه:

- إبراز مشاعر الخوف، والرعب، فتح الفم.

- تحريك العينين بكل الاتجاهات وبشكل متوتر.

- تدليك الوجه وعضلاته تدليكاً ليناً لعدة دقائق.

• القـــدم:

- تحريك الرجل اليمنى وحصر التفكير في عملية التحريك (الحركة للأعلى والأسفل).

- تحريك الرجل اليسرى والتركيز على الحركة أيضاً.

- تدليك القدم بأصابع اليد في حركة دائرية بطيئة.

- ترك الجسد في حالة استرخاء والاستمرار بالتركيز على تدليك القوس الداخلي للقدم وما بين الأصابع.

• **العيــون :**

- فتح العيون وتحريكها بكل الاتجاهات وإبراز ما يمكن إبرازه من مشاعر الخوف، الدهشة، الحب، الكره، الغضب، اللامبالاة، الاحتقار.

- بعد ذلك أغمض جفنيك برفق، ثم دلك بأطراف أصابعك جبينك تدليكاً خفيفاً وليناً. ليستمر ذلك لدقائق بعد ذلك افتح عينيك.

• **الأنــف :**

- أغلق فتحة الأنف اليسرى بإبهام اليسرى، قم بالشهيق والزفير عبر الفتحة اليمنى فقط.

- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهام اليد اليمنى، قم بالشهيق والزفير عبر الفتحة اليسرى فقط.

- لتكرر هذه العملية عدة مرات.

• **الفخــذ :**

- قف مباعداً ما بين قدميك المتوازيتين بمقدار (١٥) سم ثم ارخ ركبتيك فجأة حيث تسقطان وتنثنيان إلى الأمام، وفي

أثناء ذلك اغمض جفنيك. كرر هذا التمرين عدة مرات.

ـ تدليك المراكز العصبية الموجودة على جانبي الركبة وتحتها.

ـ اجلس على كرسي وباعد قدميك بعضهما عن بعض وابدأ بأرجحة فخذيك وركبتيك وذبذبتهما بسرعة من جانب إلى آخر حتى تصل إلى الشعور بالتحلل واللاترابط بينهما، بعد ذلك دلكهما كما كان قبل بدء التمرين.

– استلق على الأرض، ثم ارفع قدمك إلى الأعلى والأسفل عدة مرات، أول الأمر القدم اليسرى ثم اليمنى، اجلس ثم ابدأ بتدليك القدم.

• الظهر:

– الاستلقاء على الظهر والاستمرار في حالة استرخاء تام.

– رفع الساق اليسرى إلى الأعلى بدون ثني لمفصل الركبة عدة مرات.

– رفع الساق اليمنى إلى الأعلى بدون ثني لمفصل الركبة عدة مرات.

– استلق على البطن واسند الرأس على الذراع المطوية.

– اثن ساقك إلى الخلف حتى مفصل الركبة، قم بهذه

الحركة عدة مرات للساق اليمنى وكذلك للساق اليسرى.

- استلق على الظهر مسترخياً بالكامل.

- قم واقفاً مباعداً ما بين قدميك، وركبتاك مستقيمتان.

- ابدأ الحركة بإسقاط رأسك أمام صدرك، ابدأ بتحريك رأسك هابطاً إلى الأسفل، إلى أن يبدأ الظهر بالانثناء.

- عندما تصل إلى أقصى درجة من الانحناء، ابدأ في أرجحة الجذع في مفصل الورك بالاتجاهين الأمامي والخلفي، ثم تنفس بعمق حتى تتمدد عضلات أسفل الظهر.

- امسك عن التنفس، وقوم ظهرك تدريجياً إلى الخلف كأنه يتدحرج من فقرة لأخرى حتى يستقيم، مع المحافظة على العنق مثنياً إلى الأمام في هذه المرحلة، ورئتاك مملوءتان بالهواء.

- بحركة سريعة، قرب بين لوحي الكتفين بتحريكهما إلى الوراء، ثم قوم رأسك عالياً. ثم ابدأ برفع رأسك وظهرك إلى أن تقف منتصباً ثانية.

● **الرأس:**

- يتمدد المشاركون على الأرض مستلقين على بطونهم.

- بعضهم يجلس ليدلك الآخرين، أو يقوم المدرب بذلك. حيث يبدأ بتدليك العنق من الخلف. بدءاً من فقرات العنق ثم جانبيه، ثم يقف الجميع ليواصلوا التمرين وقوفاً.

- حرك الرأس دائرياً مع عقارب الساعة أي باتجاه اليمين.

- التفت بحركة الرأس بحيث ينتصب عند الكتف اليسرى باستقامة لعدة مرات (٨ مرات).

- التفت بحركة الرأس إلى جهة اليمين بحيث يكون باستقامة الكتف بعدد المرات نفسها.

- رفع الرأس وخفضة عدة مرات من الأعلى إلى الأسفل.

- تحريك الرأس بشكل دائري مرة أخرى حسب عقرب الساعة تجنباً للدوار.

- الاستلقاء على الظهر وإغماض العينين والاسترخاء العصبي والجسدي الكامل دون التفكير بأي شيء مع تنظيم حركة الشهيق والزفير.

• ملاحظة مهمة:

أهم شيء في تمارين الاسترخاء هو أن كل ممثل يجب أن يركز على نفسه فقط من حيث أن ذلك يساعده فيما بعد في

عملية الارتجال التي تعتمد في جوهرها على مركزة الذات.

.

تمارين التلقائيـــة :

١- السير في القاعة باسترخاء تام.

- يجب الاسراع في ايقاع الحركة بشكل تصاعدي.

- على المشــاركين أن يدوروا في القــاعــة دون أن يمس أحدهم الآخر.

- السير على أطراف الأصابع.

- السير على جوانب القدم.

- السير على كعب القدم.

٢- حينما يتقابل اثنان من المشاركين فيجب أن يحيي أحدهما الآخر دون كلام وبالإيماء.

٣- اجتياز المكان بتلقائية لكن على الجميع أن يشكلوا مجموعتين دون تخطيط مسبق وبعفوية، ثم يتداخلوا فيما بينهم ليشكلوا ثلاث مجموعات.

٤- تتداخل المجاميع فيما بينها لتشكل أرقام زهر النرجس أي من (١) إلى (٦).

٥- التفرق في المكان والاستلقاء على الظهر ومد الأيدي إلى الجانبين، ثم أخذ شهيق عميق. بعد ذلك يتم رفع الرجل اليسرى بشكل بطيء إلى الأعلى وحفظها مرة أخرى وتكرار العملية لمرات، ثم رفع الرجل اليمنى وعلى الشاكلة نفسها بعدد المرات نفسها.

٦- الاستلقاء على البطن وتوسد الرأس للعضد وتثنية الركبتين كما في النوم العميق.

٧- استرخاء العضلات المتشنجة عبر التدليك.

٨- القيام بعد ذلك والهرولة في المكان على ايقاع معين: هو.. هو.. هو.. ويمكن أن يضبط المرء هرولته بصوت عال.

٩- القفز في المكان بقدمين مضمومتين والعد في الوقت ذاته من ١ إلى ٣٠ ثم بالعد التنازلي.

١٠- التنفس بشكل مفتوح.

١١- المشي على الطريقة العسكرية: يسار، يمين.

١٢- المشيء إلى الوراء على الايقاع نفسه.

١٣- الاستلقاء على الظهر والاسترخاء التام دون أي تفكير.

تمارين الشريك أو المجموعة :

• اختيـــار الشـــريك:

- الجميع يجلسون على شكل دائري.

- المشارك (أ) يذهب إلى منتصف الدائرة ليقف مغمضاً عينيه.

- أعضاء الدائرة يدندنون بإيقاع معين.

- المدرب يؤشر على أحد الجالسين، لنفترض المشارك (ب) كي يقترب من (أ).

- المشارك (ب) يذهب بهدوء وخفة إلى المشارك (أ) ويمسه حسب الاتفاق مع المدرب: يمس كتفيه، رأسه، ظهره، ينطحه برأسه.. وهكذا.

- على المشارك (أ) أن يجيب بـ (نعم) أو (لا)، فإذا أجاب بـ (نعم) فهذا يعني انه اختار المشارك (ب) كشريك له، عندها يفتح عينيه، ويجلسان.

أما إذا أجاب بـ (لا) فسيختار المدرب شخصاً آخر، على أن يقوم بالحركات نفسها إلى أن يجيب المشارك (أ) بـ (نعم).. عندها يختار المدرب شخصاً آخر ليقف وسط الدائرة،

- الشريك المختار في هذا التمرين سيكون شريكاً في التمارين الأخرى.

• تمرين : (لعبة الكارتــون):

- كارتونات فارغة ملقاة على الأرض.

- إلى جانب كل كارتون شخصان، يجب أن يرفعا الكارتون الفارغ، كل بأصبع واحد فقط.

- يجب أن يكون الصمت مطبقاً، دون أي كلام أو إشارة.

- إجراء أشكال مختلفة لحمل الكارتون الفارغ، مثلاً ينبطح أحد الحاملين تحت الكارتون. أو يحملانه كلاهما كتابوت.

- وضع الكارتون كموانع والقفز عليها.

- يرفع اثنان من المشاركين أحد الكارتونات عالياً فوق رؤوسهم أو بأطراف أصابعهم.

- يأتي اثنان آخران ليأخذا الكارتون بأطراف أصابعهم أيضاً.

• تمرين آخــر:

- يتفرق الجميع في القاعة بانتظام.

- يمشي الجميع بتداخل إلى الأمام كل بسرعته.

- يجب الانتباه في التوزع ضمن المكان.

- محاولة الوصول إلى ايقاع موحد ومتقارب في المشي ضمن المكان، ثم التوقف في وقت واحد.

- كل اثنين ينظران إلى بعضهما بعضاً وكأن بينهما خطاً مستقيماً.

- يتفقان على أن يذهبا لنقطة ما.

- يمضيان ببطء.

- يقفان.

- المشارك (أ) يخطو للأمام خطوة واحدة باتجاه المشارك (ب).

- المشارك (ب) يرجع للوراء خطوة واحدة.

- المشارك (أ) يتجه لليمين خطوة واحدة.

- المشارك (ب) يتجه لليسار خطوة واحدة.

- يجب أن ينتبه كلاهما بأن لا يصطدما بممثلين آخرين.

- يخطوان باتجاهات مختلفة لكن موزونة ومدروسة وعلى ايقاعات وأصوات مختلفة، نعم، قف، لا، أنت.. وهكذا.

• تمرين: (حركة المرآة):

- يقف الجميع في صفين متقابلين.

- كل مشارك ينظر في عيني شريكه المقابل.

- يتفقان على أن يكون أحدهما مرآة والآخر الشخص المقابل لها.

- بداية الأمر يمكن للمشارك - المرآة أن يتأخر قليلاً عن المشارك المقابل له لكن مع مرور الوقت يجب الاسراع في الايقاع بحيث تكون جميع الحركات في الوقت نفسه.

- يمنع الكلام أثناء التمرين.

- **تمرين: (مرآة الشعور):**

- يقف المشاركون بشكل ثنائي، كل واحد مقابل للآخر، كما في التمرين السابق.

- كل شخص يحاول أن يجسد مشاعره، فيقوم الشريك - المرآة بعكس الحالة الشعورية والنفسية نفسها.

- إجراء تجسيد عدة حالات نفسية وعكسها بحيث يصل المشاركان اللذان يقومان بالدور إلى الحالة النفسية نفسها.

- العودة إلى الحالة الطبيعية الأولى قبل بدء التمرين.

• تمرين - العدوانيـــة والتسامـــح :

- يقف اثنان من الممثلين وسط الدائرة التي توزع عليها المشاركون وأكتافهما متراصة أو كتف كل منهما على كتف الآخر.

- يتدافعان كل منهما يحاول ازاحة الآخر.

- الجميع يصفقون ويصفرون محرضين.

- المشاركان المتصارعان يصرخ كل منهما في وجه الآخر.

- اخرج من هنا.

- افرنقع.

- طر من أمام وجهي.

- محاولة ابراز المشاعر العدوانية والهجوم.

- يهدأ الجميع.

- يحاول المتصارعان أن يجسدا مشاعر التسامح والتعاطف والرقة في التعامل.

- استخدام كلمات العفو.

- الاعتذار.

- التسامح.

- إعادة مشاعر العداء ثانية والانتقال مرة أخرى إلى العفو والتسامح.

تمرين آخر: (الهجوم والتسامح الجماعي).

- الكل يقف في دائرة.

- يبدأ المشارك (أ) باتجاه عقرب الساعة نحو المشارك (ب) و(ج) وهكذا.. مرة بشكل عدواني ومرة بشكل متسامح.

• **تمريــن آخــــر - (الضغط والتدافع المتقابل):**

- يقف اثنان من المتشاركين ظهرا بظهر ويتدافعان بإيقاع واحد.

- أحدهما يخطو للأمام خطوة واحدة، الآخر يتراجع للوراء خطوة واحدة.

- يتماسكان كفاً بكف مثل المصارعين.

- يتناطحان برأسيهما رأساً برأس.

تمريــن للتركـــيز:

- الوقوف بشكل مستقيم، ثم الانحناء ببطء وترك الرأس

يسقط مع القسم الأعلى من الجسد إلى الأسفل والتركيز على الهواء المضغوط.

- اخراج الزفير، ثم أخذ الهواء بعملية الشهيق ثانية والصعود إلى الأعلى والوقوف بشكل مستقيم ثم اخراج الهواء في الزفير.

- أثناء أداء هذا التمرين يجب حصر التفكير في تتبع الهواء داخل الجسد.

تمرين التأثر والحساسية:

- يجلس أحد المشاركين على كرسي وعلى مبعدة ثلاثة أمتار يجلس مشارك آخر.

- الأول يجلس مفكراً بهمومه وآلامه، بينما ينظر الثاني إليه، وشيئاً فشيئاً تبدأ مشاعر التعاطف والتأثر عليه فيأخذ كرسيه إلى قرب الشخص الأول محاولاً مواساته دون كلام.

تمارين التركيب: الانتباه، الملاحظة، التركيز، التأثير

• تمرين الحوار الذاتي:

- أحد الممثلين يجلس في وسط الحلقة الدائرية أو على خشبة

المسرح. أمامه شيئان على الأرض، يأخذ أحدهما بيديه، ينظر إليه ثم يبدأ بالحديث مع نفسه حول هذا الشيء، ويحاول أن يربط ذكرياته بهذا الشيء. ثم يبدأ العملية نفسها مع الشيء الثاني.

- إذا طال صمت الممثل وطال تأمله فعلى المدرب أن يسأله ان كان قد رأى هذا الشيء سابقاً؟ بماذا يذكره؟ ولأي شيء يستطيع المرء أن يستخدمه، وهكذا في الأسئلة.

- الأشياء المستخدمة هي: ريشة، رباط يد، كتاب، فرشة حلاقة، زهر لعب.

- هذا التمرين يفيد الممثل المتدرب في كيفية ملء فترات الصمت، فحينما يشغل المرء نفسه بشيء فإنه شاء أم أبى سوف يعبر عن درجة معينة من التوتر، لذا فإن الصمت هنا سيكون درامياً.

• تمرين الأوضاع:

ممثلان يجلسان على كرسيين متقابلين (فتاة وفتى)، إنهما يحاولان أن يجسدا مشهداً عائلياً.. هما الآن أخ وأخت.

- الأخت جاءت تقنع أخاها الذي تشاجر مع أبيه وترك البيت، لكن الأب الآن على فراش الموت ويود أن يرى ابنه،

والأخت جاءت لهذا الغرض لتقنعه بالمجيء، هما يرددان الآن جملتين فقط.

هي : تعال.. رجاء.. تعال معي.

هو: لا.. أبدا.. لا أريد الرجوع.. انني لا أستطيع.

- على الممثلين أداء هذا المشهد بعاطفية ونفس درامي.

توضيح عن التمرين :

إن أي عمل مسرحي يتألف من تتابع أوضاع مختلفة، وعند التدريب يجب التركيز أولاً على الكلمات الشخصية ثم التفكير في الوضع المحدد والمعين.

إن النص والكلمات هي مثل الألوان عند الرسام بالضبط. إن الألوان وقطعة القماش بدون الرسام لا تعني لوحة، لذا فإن الممثل وعواطفه واستخدامه للنص هو الأساس.

• تمرين من (يوليوس قيصر) حول استخدام الصمت :

كانت بورتسيا زوجة بروتس قد سمعت مصادفة حينما كانت في حديقة قصرها زوجها وآخرين يخططون لاغتيال القيصر، لقد سمعت بتفاصيل المؤامرة: الزمان والمكان.

والآن في هذه الليلة المرعبة المليئة بالرعد والبرق وهي الآن

في قاعة الأعمدة بقصرها وزوجها في (الكابيتول) مع البقية للقيام باغتيال القيصر.

إنها تنتظر على أحر من الجمر كل لحظة تمر وتتنصت لأي نأمة أو حركة حولها. وبالقرب منها يقف أحد الخدم.

بورتسيا تعرف ما سيحدث في هذا الوقت داخل (الكابيتول) فإذا نجحت المؤامرة فإنها ستكون السيدة الأولى في الدولة وإذا لم تنجح المؤامرة فستكون الأولى التي سيلقى بها في السجن.

توزع أربعة كراسي على خشبة المسرح أو وسط القاعة باعتبارها أعمدة، التوتر عال وشديد.

- إرشادات للتمرين وللممثلة أو الممثل الذي يقوم به.

- إنها تنظر إلى الجهة التي تعتقد أنها باتجاه (الكابيتول) تتجه إليها بشكل لا ارادي وتنظر بذهول مصحوب بقلق. يجب أن تكون النظرة ثابتة ومؤثرة.

- تبدو ملامح الرعب والخوف على وجهها.. تتراجع للوراء مع تبدل في طريقة التنفس.

- استخدام الأكف والذراع للتعبير عن الحالة النفسية، وتتنقل بين الأعمدة بتوتر وخوف.

- تصرخ بالخادم: اذهب إلى هناك وأخبرني ما الذي جرى هناك!

- إنها لا تستطيع أن تنتظر أكثر، إنها تريد أن تعرف وبسرعة ما الذي جرى.

- الخوف والتوتر هما السائدان هنا.

- إنها وحدها الآن.. الرعب يحطهما.. تخاف من أي حركة أو ظل حولها.

تمارين حول قوة المخيلة والتصور:

- **التمارين التالية يجب أن تؤدى بشكل أداء صامت.**

١- أنت تصعد أحد السطوح من على درج خشبي لأخذ شيء ما من على السطح، وحينما تريد النزول تكتشف أن الدرج قد اختفى. ماذا تفعل؟

٢- أنت تدخل إلى غرفة ما، فترى أن الأثاث أخذ يكبر بشكل هائل بحيث صرت أنت كطفل صغير ضائع بينها، ماذا تفعل؟

٣- أنت تدخل احدى الغرف، تجلس على كرسي ما، فجأة تبدأ الغرفة بالصغر والجدران تقترب بعضها من بعض، ماذا تفعل؟

٤- أنت تمشي في الشارع، فجأة ترى أن الآخرين لا يرونك لأنك أصبحت غير منظور، ماذا تفعل؟

٥- أنت تذهب لحفلة ما، لكن لا أحد يعرفك فيها، بينما أنت تعرف الجميع، فكيف ستتصرف؟

٦- أنت تدخل إلى شقتك، وفجأة ترى انها قد تغيرت بالكامل، ماذا ستفعل؟

٧- أنت تدخل إلى غرفة الحمام فتجد شخصاً آخر يستحم فيها، كيف ستتصرف؟

٨- أنت تتمشى في حديقة الحيوان، فجأة تجد نفسك في القفص!!

٩- أنت تجلس على المائدة لتأكل دجاجة مشوية، فجأة تصبح الدجاجة التي بين يديك دجاجة حية تقفز وتنق!!

١٠- أنت تدخل إلى شقتك وتجلس على المقعد، وإذا بالمقعد وبالأشياء والجدران تتحول إلى مطاط حتى أنت نفسك تتحول إلى مطاط.

١١- أنت تخرج صباحاً من دارك وفجأة عند فتحك الباب تجد البحر أمامك!

١٢- أنت جئت إلى غرفة المكياج في المسرح، وحينما تجلس أمام المرآة تجد صورة أسد أمامك!



الفصــل الثانــي

الإعداد للعمل على الخشبة

- **تمارين أولية حول الإعداد للعمل على الخشبة**

(تمارين هذا الفصل أعدت من
قبل لجنة العمل المشترك للتمثيل
في منطقة الراين واتحاد مسارح
الشباب في منطقة آخن بإشراف
الاستاذ كلاوس اينكروف).



تمارين الإحمـاء والتهيؤ:

١- دع الرأس يسقط للأمام، ثم تبدأ بتحريك الرأس على شكل دائري، فكر في الرأس فقط، كيف يتحرك؟ وكيف يمكن أن يتحرك، وفكر في عضلات العنق كيف تعمل، يستمر هذا التمرين لدقائق.

٢- دع قسمك الأعلى حتى منطقة الحوض ينحني ويسقط للأمام باسترخاء تام، رأسك ويداك في حالة استرخاء تام.

ابدأ من أول فقرة عجزية شيئاً فشيئاً إلى الرأس بحركة مستقيمة ونشطة، ثم ابدأ برفع نفسك إلى الأعلى إلى أن تقف ثانية بشكل مستقيم.

٣- تنفس بهدوء، ركز على عملية التنفس وحاول تقصي الهواء في داخلك وتتبع مساره، نظم عملية الشهيق والزفير، تنفس بهدوء.

تمارين التنفس :

١- انحن للأسفل، اشبك يديك، الرأس مسترخ للأسفل، تنفس بهدوء، شهيق وزفير.

٢- استلق على الأرض، واستنشق الهواء، وتتبعه كيف يجري في الجسد والمفاصل حتى أصابع القدم.

٣- الوقوف مجدداً وأخذ شهيق عميق والانتباه لصوت ا لشهيق، من أين يأتي؟ على المشارك أن يكرر الشهيق إلى أن يصل إلى ذلك الاحساس بأن صوت الشهيق يأتي من المنطقة ما بين العينين وجذر الأنف.

٤- ألق رأسك باسترخاء للأمام، ثم ارخ الكتفين أعلى الصدر، وسط الصدر، ثم البطن إلى أن تجد نفسك قد انحنيت بجذعك للأسفل.

أرخ يديك، خذ شهيقاً سريعاً، وركز على الزفير وكأنك تقذف العالم من أعماقك.. استمر على هذه الحالة لفترة من

الوقت، ثم اصعد إلى الأعلى شيئاً فشيئاً.

٥- التنفس سريعاً وعلى عجل وكأنما هناك من يلاحقك (لا يمكن القيام بهذا التمرين إذا لم تمارس التمارين السابقة).

٦- تنفس مع تقمص حالة نفسية مأساوية، أو حالة نفسية معاكسة.

تمارين حول ربط الصوت بالتنفس:

١- تحريك الفك الأسفل إلى جميع الاتجاهات: إلى الأسفل، إلى الأعلى، إلى اليمين، إلى اليسار.

٢- استنشاق الهواء، وأثناء عملية الزفير يجب اخراج بعض الأصوات مثل: ماااا - موووو - ماااا - موووو.

٣- محاولة اخراج بعض الأصوات ومدها إلى آخر النفس:

مان - مين - مون.

أي مد حرف الميم إلى أقصى ما يمكن مع ربطه بحروف العلة.

٤- محاولة تقطيع التنفس بالاسراع في اخراج الأصوات:

ماماماما - ما - ما - ما - ما - - ما - ما - ما - ما - ما-

مو – مو – مو – مو مو – مو – مو – مو مو – مو – مو – مو.

مي – مي – مي – مي مي – مي – مي – مي مي – مي – مي – مي.

٥– محاولة اطلاق الأصوات مع عدم تحريك اللسان وجعله في أسفل الحلق – أي محاولة اطلاق الأصوات فقط بربطها بعملية التنفس وضغط الهواء، وتكرار الأصوات في التمرين السابق.

ما – ما – ما – ما   مو – مو – مو – مو مي – مي – مي – مي .

٦– محاولة التركيز واطلاق الأصوات وتنظيم عملية التنفس أثناء اطلاق الأصوات التالية :

ها – هه – هي – هو – هوو

هه – هي – هو – هوو – ها

هي – هوو – ها – هه – هي

هوو – ها – هه – هي – هو

أثناء اخراج هذه الأصوات يجب البحث عن ايقاع معين للنطق.

٧- اعادة تنظيم النطق بصورة أخرى:

ها ها ها ها ها

هه هه هه هه هه

هي هي هي هي هي

هو هو هو هو هو

هوو هوو هوو هوو هوو

٨- إعادة التمرين رقم ٦ مرة أخرى مباشرة بعد التمرين السابع، لكن هنا بصوت أعلى:

ها هه هي هو هوو

هه هي هو هوو ها

هي هوو ها هه هي

هوو ها هه هي هو

٩- التنويع على حروف أخرى غير حرف الميم كما في التمارين (٢، ٣، ٤، ٥).

نا - نا - نا - نا   ني - ني - ني - ني

نو - نو - نو - نو   نا - نا - نا - نا .

ني - ني - ني - ني   نو - نو - نو - نو.

• ملاحظة :

هذه التمارين في ربط عملية التنفس بالصوت يجب أن تستمر لمدة طويلة وتمارس يومياً، خصوصاً في تنظيم عملية الشهيق والزفير، ويمكن تتبع بعض التمارين حتى خارج وقت التمارين المقررة وقبل وقت البروفات.

١- أقفل الفم واستنشق الهواء بهدوء إلى حد الشعور بالامتلاء، وأبق الهواء مخزوناً في الداخل لفترة من الوقت ثم ازفر الهواء دفعة واحدة.

٢- استنشق الهواء بسرعة، وابقه مخزوناً لأكبر فترة ممكنة ثم أطلقه عن طريق الفم.

٢- تعلم الشهيق والزفير عن طريق الفم المفتوح.

٣- الشهيق عن طريق الفم والزفير عن طريق الأنف.

• ملاحظة مهمة :

فيما يخص تمارين الصوت، يواجه الممثل العربي بعض الخصوصية فيما يخص حروف العلة التي هي، الألف، الياء، الواو، وتسمى في العربية بحروف المد، وهناك من يعتبرها ستة حروف.

والحقيقة أن الممثل يجب أن ينتبه للوقف ولشدة النطق بهذه الحروف، أي عليه أن يفرق بين (الألف) و(الفتحة)، وبين (الياء) و(الكسرة)، وبين (الواو)، و(الضمة). إذ إن أي مد أو تقصير أي حرف من هذه سيربك السامع.

إلى جانب هذا هناك حالة المثنى التي تنفرد بها العربية، والإشكال هنا حينما تأتي (الف المثنى) في آخر الكلمة ثم تأتي كلمة تالية أولها (همزة وصل).. حينها سيلتقي الساكنان أي (ألف التثنية) و(همزة الوصل) كقولك: (قالا اكتب)، والقواعد العربية هنا توجب حذف أحدهما لالتقاء الساكنين فإذا حذفنا (ألف المثنى) ضاع المعنى وأصبح العدد مفرداً (قال اكتب).. لذا يجب الانتباه للنطق هنا بتخفيف التثنية وهمزة الوصل.

تمارين الحواس:

إن فن التمثيل يتطلب مرونة جسدية، مرونة في الحواس، وحساسية في تقبل العالم المحيط، وهذه المتطلبات لا تتم إلا بالتمرين والمران الطويل.

تمرين النظر:

«تعلم أن تنظر، لا أن تبحلق».

١- واحد من المشاركين يقف أمام بقية المشاركين ويتصور أن هناك ثمة جداراً يقف بينهما، وعلى هذا الجدار علقت لوحة.

على المشارك أن (ينظر) إلى هذه اللوحة ويبدي من خلال (نظرته) فقط ان كانت هذه اللوحة قد أعجبته أم لا.. ثم ينتقل بنظره إلى لوحة أخرى.. وهكذا.. إلى أن ينهي بنفسه هذا التمرين.

٢- واحد من المشاركين يتصور أنه يقف في حقل ما.. إنه ينظر في جميع الاتجاهات، على بقية المشاركين أن يفسروا نظرته، هل أعجبه المكان أم لا؟

٣- يتوزع الجميع في المكان لينظروا إلى أشياء مختلفة:

- أحدهم يرى سنجاباً في الغابة.

- أحدهم يرى فأراً يركض في الحقل.

- أحدهم يرى سيارة رياضية يدور حولها متأملاً.

- أحدهم يرى شيئاً ما في الشارع يقترب منه يتأمله، انه حيوان ميت.

- أحدهم ينظر إلى واجهة دكان بائع الحلويات والفطائر تعجبه، لكنه يفكر ان كان عليه أن يشتري الفطيرة أم لا.

- أحدهم يرى كيف تذبح الدجاجات. يشعر بالألم والتعاطف مع الدجاجات المسكينات.

تمرين السمع :

- التركيز على الأذن :

١- كل يجلس على كرسي، ويركز على الأذن، مبديا من خلال أدائه: كيف يسمع، وماذا يسمع؟

٢- صوت ما يغادر، على المشارك أن يذهب مع الصوت جسدياً.

٣- صوت ما يصدر من مكان ما.. المشارك يصاب بالرعب.

٤- أحدهم يجلس في الظلمة، يسمع طرقاً على الجدار يحاول أن يميز الأصوات خلف الجدار.

٥- أحدهم ينام على كرسيه ، فجأة يفز مرعوباً على صوت ما.

٦- ربط التمرين ٤ و ٥: أحدهم ينام على كرسيه، يفز على صوت طرق، يحاول أن يميز الصوت أولاً.. ثم يقترب من الجدار ليسمع الأصوات أو يميزها خلف الجدار.

٧- أحدهم يتصور نفسه في قاعة للموسيقى، يجب أن يؤدي موضحاً كيف يسمع، وماذا يسمع؟

تمرين على ربط الحواس: حاسة النظر وحاسة السمع

❖ يجب اختيار وضع معين وخلق حكاية مانستطيع من خلالها ربط التمارين السابقة:

١- أحدهم يجلس على مصطبة في إحدى الحدائق، انه يتسلى بتناول المكسرات، شيء ما يعلق بأسنانه، يحاول أن يخلص أسنانه منه، يبرد الجو، تمطر السماء.. يذهب خوفاً من البلل.

٢- أحدهم يدخل إلى مكان غريب عليه.. انه لص، لكنه لا يعرف المكان جيداً.. يرى صورة على الجدار، يقترب منها انها صورة صاحب الدار، يسمع فجأة صوتاً ما يولي هارباً.

٣- أحدهم يجلس أمام جهاز التلفزيون، يشرب شيئاً ما، يحاول أن يصفي الصورة المشوشة على شاشة التلفزيون، ضوضاء ما تأتي من الخارج يترك كل شيء ويخرج لاستكشاف الأمر.

٤- أحدهم يدخل إلى بيته بعد منتصف الليل، الكل ينام، لا يريد أن يوقظ أحداً، لاسيما و الده، لكن خاب ظنه إذ إن والده يفتح باب الغرفة عليه فجأة.

البداهة والارتجال:

ان أهم مايحتاجه المتدرب في تمارين الارتجال هو وعيه للعلاقة ما بين وضعية جسده والفضاء المسرحي. ومن حيث إن طريقة النطق والإلقاء ليست الوحيدة التي تحدد المعنى. وإنما وضع الجسد أيضاً وتحديدنا للمكان.

كما انه من الضروري للمتدرب أن لا ينطلق من تصور محدد ومسبق للوضع وللشخصية وإنما الاعتماد على الحوافز النفسية الموجودة والمضي بها دون تخطيط مسبق بحيث إن تراكم الجمل والحركات هو الذي سيكون الوسيلة والهدف أيضاً، لأن الارتجال هو مغامرة ابداعية.

كما يجب الانتباه لمسألة مهمة هي أن الارتجال يجب أن لا يكون لذاته وبذاته، أي أن المرتجل يجب أن لا يهتم بما ينجزه هو فقط وإنما يجب ارتجال الآخر أيضاً. أي أن يوجه إلى الآخر مع الانتباه للزمن الذي يحتاجه للرد. وهذا ينطبق على عدد الذين يقومون بالتمرين، لأن الارتجال هو تكوين لعلاقة تصاعدية ذات توتر ديناميكي تخلق توازنها من خلال الصراع، اعتماداً على عنصري الدهشة والمفاجأة.

- **تمارين:**

١- رجل وزوجته يجلسان في مقصورة إحدى القطارات،

يدخل رجل آخر وزوجته يجلسان على المقعدين المقابلين. النافذة مفتوحة، الأول يدخن، الرجل الثاني يحاول اغلاق النافذة لأن زوجته تحس بالبرد، يتشاجران.

٢- الأب ينتظر، الوقت متأخر ليلا، تدخل ابنته يسألها أين كانت ويبدأ المشهد.

٣- عدد من المتدربين يجلسون على الكراسي أو يتوزعون في المكان.. كل منهم يقود حديثاً تليفونياً مع شخص مجهول لا نسمعه ولا نراه لكننا نفهم الموضوع من خلال حديث المتكلم - المتدرب فقط.

٤- أحدهم يدخل إلى قاعة السينما، القاعة مظلمة لأن الفيلم يعرض على الشاشة، إنه يتعثر في الظلمة أول الأمر لكنه يتعود على الظلمة شيئاً فشيئاً، يفتش عن مقعد خال على الجهتين، يدخل أحد الصفوف فيتضايق الجالسون منه، يشاهد الفيلم.. إنه فيلم (كابوي) يعجبه في البداية لكنه مع مرور الوقت يشعر بالضجر فيترك القاعة.

٥- اثنان يؤديان حواراً ما بطرق عديدة:

الأول: في أية ساعة تريده أن يأتي؟

الثاني: فليأت وقتما يشاء.

الأول: يجب أن تحدد لنا وقتاً

الثاني: وهل يخشى أن تأكله الضباع؟

الأول: ليس الأمر كذلك.. ولكن!

الثاني: عد للمكان الذي جئت منه وقل له إننا لم نتعلم أن نخون.

١- أداء عفوي ودون انفعال ودون أي محاولة لتلوين الالقاء تعبيرياً، ودون أداء حركي.

٢- أداء انفعالي ومتوتر مع حركة في المكان.

٣- أداؤه من قبل رجل وامرأة.

٤- اعتباره حواراً بين اثنين من معسكرين متحاربين.

٦- أداء لحوار آخر:

الأول: أعاشق أنت؟

الثاني: حائر.

الأول: بالحب؟

الثاني: بازدراء من أحب.

١- أداء مأساوي - انفعالي

٢- أداء ساكن هادىء

٣- أداء بين رجلين

٤- أداء بين رجل وامرأة

٧- اثنان يرتجلان موقفاً ايمائياً. الأول يبدأ بحركة ما فيجيبه الثاني بحركة.. وهكذا يتبادلان الحركات الايمائية مكونين بذلك مشهدا حركياً.

٨- يتصور المشاركون بأنهم يقفون على حافة جبل، وعليهم الانتقال إلى القمة الأخرى وليس هناك الا جسر خشبي ضيق عليهم عبوره، لذا عليهم الانتباه والتركيز والا سيقعون في الوادي العميق.

٩- يتوزع الجميع إلى ثلاث مجموعات حيوانية: مجموعة الفيلة، ومجموعة القطط، ومجموعة الفئران.

الفيلة على اليمين يريدون الهجوم على القطط لكنهم يخافون الفئران، والقطط بدورها تريد أن تفترس الفئران لكنها تخاف الفيلة، والفئران يريدون الهجوم على خراطيم الفيلة لكنهم يخافون القطط، لذا يدور الجميع خلف بعضهم بعضاً بخوف وحذر.

١٠- يتوزع الجميع إلى مجموعتين: مجموعة اللصوص ومجموعة الحرس.

يتصور الجميع أنهم داخل مقبرة للفراعنة، اللصوص مطاردون من قبل حراس الأهرامات والمعابد الفرعونية، الكل يضيع في متاهة الأهرامات.



الفصـل الثالث

التهيؤ للتمثيل

- العمل على خشبة المسرح والتهيئة له

(أعد هذا الفصل فولفجانج نوي هاوزن)



١ ـ البداية: من الجـزء إلى الجـزء:

أ – من النص إلى المعنى.

ب – من النص إلى الوضع أو الموقف.

جـ – من النص إلى الشخصية.

٢- الجــزء الرئيــس:

الطريق إلى تقمص الشخصية:

أ- ضد التيار: من اللغة وخلف اللغة:

١- ماذا يعني التكلم؟

٢- لغة النص.

٣- اكتشاف المتكلم.

٤- اللغة والسلوك.

٥- رمز جبل الثلج.

ب- التوقف عند مصادر التمثيل:

١- الوعي.

٢- التركيز.

٣- قوة المخيلة أو الفنتازيا.

جـ- مع التيار: الطريق إلى التقمص:

١- استخدام التركيز.

٢- استخدام قوة المخيلة أو الفنتازيا.

٣- التفكير بالجمل.

٤- اللغة كظاهرة بصرية.

٥- توظيف اللغة في الأداء التمثيلي.

٦- العمل مع الزمن.

٧- العمل مع القوة التعبيرية.

٣- ملحق: تمارين للأداء غير الواقعي:

١- الصياغة التركيبية للأداء التمثيلي الواقعي.

٢- التفكيك والانكسار.

٣- امكانيات أخرى في استخدام التفاصيل

٤- تغيرات حرة في العمل مع:

أ ـ التركيز

ب ـ قوة المخيلة أو الفنتازيا.

جـ ـ اللغة

د ـ الجسد.

هـ ـ الزمن.

و ـ القوة التعبيرية

توضيحات:

الدرامية: هي التعاليم لتحقيق النص المسرحي على الخشبة، وهي بهذا المعنى تعاليم الدراما في علاقتها بالخشبة.

التمثيل: هو تجسيد الوضع أو الموقف المقترح والذي يمكن أن يجري على الخشبة من قبل الممثل.

١- البداية: من الجزء إلى الجزء:

١ ـ من النص إلى المعنى:

تمـــارين:

١ ـ يجلس الجميع في القاعة، المدرب يدعو أحدهم إلى الخشبة وهناك يجب أن يسأله أمام الجميع بعض الأسئلة، منها:

أ- من أين أنت وكيف جئت إلى المسرح؟

ب ـ متى بدأت هواية التمثيل وما هو أول مشهد؟

جـ ـ هل يتذكر قصة ما من طفولته؟

د ـ كيف يرى هذه المجموعة التي معه؟

ـ على بقية المتدربين أن ينتبهوا إلى: ماذا قيل، وماذا كان يعتمل في نفس زميلهم أثناء الإجابة، وعليهم أن ينتبهوا للأشياء التالية:

أ ـ هل يسعى زميلهم إلى أن يكون طبيعياً وتلقائياً في الاجابة، وهل يتكلم بحرية وطلاقة؟

ب ـ هل يبحث عن عنوان ما، أي عن جهة ما أو شخص ما، لكي يوجه إليه الجواب. وهل يحرك الأيدي حينما يتكلم أم لا؟

ج ـ هل هو واثق من نفسه أم يسعى لكسب ثقة المجموعة؟

د ـ إذا كانت أجابته عادية في مضمونها، فهل كانت اجابته على نقيض حركاته وتعابيره أم كانت منسجمة معها؟

هـ ـ هل يحاول أن يتجنب الأسئلة بإجابات غامضة أم لا؟

و ـ هل كانت تعابير وجهه أكثر من حركة يديه أم العكس. وهل هناك ما يدل على انه يسعى لكي يكسب الوقت ويكون أفكاره للإجابة؟

ز ـ هل كانت نظراته معبرة وتتحمل مضمون ما يقول أم هناك تناقض بينهما.

ح- هل كانت هناك علامات للعصبية من خلال حركة الأقدام؟

ط ـ هل كانت ملامح وجهه متزامنة مع حركة الجسد؟

ي ـ هل كان له حضوره على الخشبة وتأثيره على الجالسين؟

ك ـ هل كان في إجابته يسعى لأن يكون صادقاً مع نفسه أم أنه يسعى لأن يبدو ذكياً في الإجابة وإلى جانب أنه كان يسعى إلى أن يبدو مسيطراً على الخشبة ومقنعاً كمشروع ممثل.

النتيجـــة:

إن مـجـمل الإجـابات عـن هـذه الأسـئلة يجب أن تؤكـد عـلى شيء مـا، هـو أن مضـمـون الكلام له عـلاقـة بطبيعـة الكلام. وان حـركة الأقـدام والأيدي لهـا عـلاقـة بالوضـع النفسـي لأنهـمـا فـي هذه يتـحـركـان دون رقابة صـارمة، وان التـعـبيـر الإيمائي وحـركة تعبير الوجه يمكن فهمهما كجمل منطوقة.

٢- اثنان يجلسـان بالقـرب من بعضـهـمـا بعضـاً ويتـحـاوران، يجب أن يسـتـمـر الحـوار ويتطور إلـى خـلاف بحـيث إنهـمـا يواصلانه لكن كل منهما أعطى ظهره للآخر.

على البقية أن يلاحظوا ما يلي:

أ- هل كان الحوار يتحدث عن وضع حقيقي أو موقف ما؟

ب- هل بدأ الأول بالهجوم أم الثاني؟

جـ- كيف كـان رد فعل الثـاني على الأول؟! هل فـوجـئ؟ هل غضب؟ هل كان التوتر ديناميكياً وليس مفاجئاً؟

د ـ هل كانا يتحدثان بتلقائية أم أنهما كانا يمثلان؟

هـ ـ هل اختلف كـلامهما حينمـا كانا متـواجهين عن مـا هـو حينما أدارا ظهريهما كل منهما للآخر؟

و ـ هل اختلفت مـلامح وجهيهمـا عندمـا أدارا ظهرهـمـا عـمـا

كانت عليه عندما كانا متقابلين؟

ز ـ كيف كان الربط بينهما؟

٣ ـ تمرين على نص «ليلة القتلة» لجوسي تريانا

الوضــــع:

مجموعة من الأطفال الذين أهملوا وتركوا من قبل ذويهم، يلعبون لعبة القتل.

السمـات الشخصـيـة للأطفـال:

لالو: «أنا أريد أن أعيش حياتي» - القتل بالنسبة له الحل الوحيد من أجل أن يحرر نفسه، كما يعتقد. لذا فإنه استحضر (الضغط) العائلي وحوله إلى موضوع للعب.

بيبا: انها تلعب معهم هذه اللعبة لأنها لا تملك خياراً آخر وليس لأنها تريد ذلك. انها تحترم ذويها وتتقبل ضغطهم الذي سبب لها مشاكل نفسية كبيرة.

كوكا: انني ألعب هذه اللعبة لأنني لا أستطيع أن أتمرد في الواقع (انه مستسلم لتربية والديه ويحترمها).

الحـــوار:

كوكا: (يلعب دور القاضي)

هل تعرفون الشاهد انكليتا مارتينز؟ (صمت)

لالو: نعم

كوكا: هل كانت قبل الحادث أم بعده في منزلكم؟

لالو: قبل الحادث - فترة صمت - تقريباً.. في حدود السادسة مساء.

كوكا: لقد ذكرتم أثناء التحقيق بأنكم كنتم تلعبون لعبة خاصة وغير عادية.. ما هي هذه اللعبة؟ صمت - ألم تكن هذه اللعبة مرعبة نوعاً ما وقاسية؟

لالو: أنا لا أعرف.

كوكا: لقد فهمت أن ذويكم يشكون منكم.

لالو: انهم يشكون بدون انقطاع، لقد كنت أسمع ذلك منذ أن بدأت أفهم وأفكر.

كوكا: لكن لابد وأن كان يعني شيئاً.

لالو: معنى؟! إنه من كثر تكراره تحول إلى لا معنى.. (يستمر في مونولوج داخلي).. لم أفعل شيئاً سوى بعض

الضـربات القـصـيـرة والخـفـيـفـة.. انكم بأسـئلتكم تشـتـتـون أفكاري.. فـحـينمـا أجلس على كـرسـي أحس بأنني أجلس على جثة رجل.. وإذا ما أخـذت كأسـاً من الماء فكأنني أمـسك بعنق امـرأة.. وإذا مـا رفـعـت مـزهـرية ورد فـكأنني أمـسك بمـدية طويلة.. وإذا نظفت السجادة فكأنني أرى بقع الدم.

ملاحظـــة:

يمكن للمـشـاركين أن يقـرروا فـيـمـا إذا كان مناسـبـاً أن يتم الاستغناء عن المونولوج وتحويله إلى مشهد مسرحي.

بعد ذلك يمكن تحليل المشهد وتقييم العرض وفق النقاط التالية:

- هل كان الصوت مقنعاً أم كان على وتيرة واحدة؟
- هل كانت اللغة منطبقة ومنسجمة مع الشخصية؟
- هل كانت اللغة متوترة وتحمل أبعاد الحدث فعلا؟
- هل كانت فترات الصمت معبأة بالتوتر وفاعلة؟
- هل كان ايقاع المشهد سريعاً؟
- هل كان التنفس منسجما مع الحالة النفسية؟

٢- الجـزء الرئيس: الطريق إلى تقمص الشخصيـة:

١- ما هـو الكـلام؟

وسيلة اتصال، علاقة بجوهر ما، والكلام هو وسيلة ناطقة للتعبير عن الأفكار، والمشاعر، والتصورات. من حيث إن الأفكار تمرق إلى الكلام وتصل إلى الآخـر عبـره. وكـذلك التـصـورات فإنها بمساعدة اللغة يمكن ايصالها، كما أن العلاقات الإنسانية لا يمكن تصورها بدون اللغة.

- الصــــورة:

نحن نرى جبلاً ثلجياً طافياً على الماء. لكننا في الحقيقة لا نرى سوى قمته أو جزء منه، أما الباقي فهو غاطس في أعماق الماء. وإذا ما أردنا أن نقيس الجبل ونعرف حجمه الحقيقي فـإننا لا نكتـفي بالجـزء الظاهر فـوق سطح الماء وإنما علينا معرفة أعماقه الممتدة تحت الماء.

وهكذا هو (النص).. علينا أن لا نكتـفي بالكلمـات التي تنطقـها الشـخـصيـات فـقط وإنما أن نغـوص في أعـمـاق الشخـصيـة ومشـاعـرها وأفكارها كي نعـرف بل ولكي نجسـد مـعنى الكلام الذي قـالتـه والذي هو الجـزء الظاهر من الشخصية وليس كل الشخصية.

لذا فإن الكلام لا يعني سوى الجزء الظاهر من جبل الثلج والذي هو الشخصية بكاملها.

٢- مصــادر التمثيل:

أ- الوعي.

ب- التركيز.

جـ- قوة المخيلة أو الفنتازيا.

أ- الوعــي:

يقصد بالوعي هنا علاقة الادراك من قبل أحد ما لشيء ما. يمكن هنا أن يطور المرء وعيا جسدياً خاصاً كوعي المكان.. أو وعي أعضائه الجسدية..

ب- التركيز:

أن نستخرج شيئاً ما محدوداً ونجعله مدركاً وموضوعاً للوعي. يمكن تطوير التركيز من خلال تقنيات: التركيب، التحليل، المزج بينهما.

تقنية التركيب:

هي ربط ومزج وإضافة مجموعة من العمليات وتركيبها في فعل

واحد مثل فعل: الكتابة.. فهي مجموعة عمليات ممتزجة ومركبة.

تقنية التحليل:

وهي عمليات تحليل الوظيفة الحركية وامكانية المفاصل وبالتالي ربط أعضاء الجسد والأطراف التي قامت بالحركة من أجل تحريك عضو معين من الجسد. وهكذا يمكننا أن نعرف أن الرأس والعنق لا يكونان وحدة حركية واحدة وإنما اثنتان منفصلتان بعضهما عن بعض مثلاً. (من أجل توضيح ذلك يتم القيام بتحليل الحركة الجسدية للقفص الصدري، الكتف الذراع، والعضد، الكف، الأصابع، الحوض، الأطراف السفلى، الأقدام.

التمرين محاولة لتحريك هذه الأعضاء بشكل منفصل عن حركة الآخر.

ثم يتم تحليل حركات الوجه ومعرفة وظيفة عضلات الوجه، حيث سنتأكد بأن بعض عضلات الوجه ستضمر وتنكمش ولا تخضع لإرادتنا. فمثلا اننا لا نستطيع أن نبعد حواجب العين عكس اتجاههما أو ان نرفعها للأعلى على شكل (٧) إذ إن العضلات لن تخضع لإرادتنا حتى لو أردنا ذلك).

تقنية المزج:

وهذا يعني ان أعضاء الجسد المنفصلة تهيأ في وضع معين وبالتالي مجموع الأعضاء تهيأ لوضع آخر. حيث ستؤدي الأعضاء والحركة بعد تشكيلها إلى وضع جديد دون السعي للأداء التمثيلي.

تمـــرين:

أ ـ الوقوف بانتصاب.

– محاولة التضييق من حجم القفص الصدري، والضغط على الأفخاذ وتوترها. والتنفس بانتظام وعمق.

– الانحناء بحركة ايقاعية إلى اليمين وإلى اليسار.

– ربط التنفس بالحركة الجسدية، فمثلاً عند رفع الأذرع للأعلى يتم طرد الهواء بالزفير وعند خفضها والانحناء للأمام يتم استنشاق الهواء.

– محاولة التفكير بأوضاع ومواقف أخرى تؤدي نفس الغرض في عرض المضمون وتساعد على تطور الفكرة.

ب – قوة المخيلة:

تتألف القوة من عدة عناصر هي:

- المشاعر

- الحنين

- الخوف

- الرغبة

إنها القوة أو القدرة التي تدع العين الداخلية والباطنية للإنسان أن تبصر. إنها قوة ابداعية، طاقة خلق، تطلق العين الداخلية لكي تصور وتركب ما نبدعه سواء كان واقعياً أم لا واقعياً أم حتى فوق الواقع.

تمــرين:

١- أحد المشاركين يأخذ بعض قطع ملابس قديمة وغير معاصرة ويبدأ بعرضها وتقديمها.

٢- أحد المشاركين يبدأ بارتداء ملابس (وهمية). ارتداء الملابس يجب ان يتم ببطء حيث على المشارك ان يتأمل كل قطعة منها بحيث على المشاهد ان يساهم في تصورها فعلاً.

٣- أحدهم يرتدي حذاءً واسعاً وبنطلوناً طويلاً وقميصاً عريضاً وقبعة كبيرة.. طبعاً كل الأشياء وهمية وإنما يجب ان نراها من خلال الأداء.

٤- أحدهم يقف أمام المرآة ليتأمل نفسه وملابسه.

٥- أحدهم يخرج إلى الشارع بعدها يعرف انه لم يرتد ملابسه أو قطعة من ملابسه.

التفكير بالجمل:

هنا لا يتم التعامل مع أشياء وهمية وإنما أشياء موجودة بالفعل، لكن العلاقة مع هذه الأشياء يجب ان تتم بتركيز.

- في يد أحدهم قنينة كولا مثلاً، انه يركز عليها، ماذا يرى؟:

شكل القنينة، لونها، تفاصيل أخرى والكتابة أو الخط على القنينة.

- يبدأ بوصف ما رآه..

- ثم يبدأ بالحديث عن أحاسيسه من خلال المشاهدة. كل هذه الأحاسيس والأفكار يجب ان تجسد في جمل منطوقة.

النتيجة:

إن تركيز المشارك على القنينة لفترة يخلق حالة توتر. هذه الحالة تنتقل لبقية المشاركين الذين هم هنا ليسوا أكثر من مشاهدين.

وهذا ما يؤكد بأننا لا نستطيع التأثير بالمشاهدين ونقل التوتر إليهم إذا لم نكن قد خلقنا تلك الحالة لأنفسنا وتأثرنا بها مسبقاً (كخبرة لنقلها إلى الآخرين).

• اللغة باعتبارها ظاهرة بصرية:

من خلال اللغة يستطيع المرء أن يجعل الأشياء والصورة مرئية ومحسوسة شكلاً ومضموناً. فمثلاً فيما سبق تحدثنا عن اللغة باعتبارها مثل جبل الثلج الطافي على سطح الماء.. وهكذا. إن الهدف من لغة الممثل هو انه على قوة المخيلة لدى الممثل ان تؤثر في المشاهد وتجعله يرى الكلمات، ويتصورها أي لا يسمع الصوت بقدر ما يرى الصورة ومضمونها.

لنرجع إلى مونولوج «لالو» في المشهد الذي تم تناوله في النقاط السابقة. ويتم تحليله حسب الصور الموجودة فيه:

الكرسي - جثة الرجل

الكأس - عنق امرأة

المزهرية - سكين

السجادة - بقع الدم

الفصل الرابع

التعبير بالجسد

- التعبير الجسدي وملامح الوجه

(هذا الفصل أعد من قبل لجنة
العمل المشترك للتمثيل في منطقة
الراين بإشراف الأستاذ هورست
ميخائيلس)



تدريبات على بعض النصوص الأولية لبرشت:

١- عنصر التغريب:

لقد سعى برتولت برشت إلى تأسيس مسرح جديد. هذا المسرح توجه على الضد من المسرح الوهمي لستانسلافسكي وضد الدراما الأرسطية (وحدة المكان والزمان والفعل).

إن مسرح برشت هو مسرح ملحمي. مسرح محطات (الأم شجاعة أو الرجل الطيب من سشوان).. فماذا يعني له اذن مسرح الوهم الستانسلافسكي؟ هل يعني «الأفعال»؟

إنه ليس أكثر من أن الممثل على المسرح (يستطيع ان يكون الشخصية التي عليه ان يؤديها) رغم اختلافه عنها.

ضد هذا «الوهم» يضع برشت (عنصر التغريب).

مع عنصر التغريب سيكون هذا الوهم ضرورياً، لذا فإنه يبنى أثناء العرض لكنه يهشم مباشرة أيضاً وخلال العرض بمساعدة الضوء والأغاني وأداء الممثل.

فمثلما يجب على الممثل ان يميز حاله عن الشخصية التي يؤديها، على المشاهد أيضاً ان لا يندمج فيها.

ان برشت يسعى لأن (يعرض) الأشياء. انه يضع الأشياء على الضد من تقاليد المسرح الوهمي في (ان يكون) وليس في ان (يعرض).

- كيف يمكن ان يتعلم المرء كممثل ان «يعرض»؟!

تمارين:

١- أنت كنت شاهداً على حادث مرور، وحينما ترجع إلى البيت تحاول أن تروي الحادثة لأهلك.. فتبدأ باستعراض الحادث.

٢- أنت قد شاهدت عرضاً مسرحياً معيناً وجئت الآن لتستعرض ما أعجبك أو ما لم يعجبك في العرض من خلال تفاصيل المشهد المعين.

٣- رأيت شخصاً مضحكاً على الطريق وجئت لتقلده.

٤- رأيت شجاراً بين اثنين أحدهما مصارع والآخر رجل ضعيف البنية فأردت ان تستعرض الأمر أمام أصدقائك.

٥- أنت شاهد على جريمة قتل (طعن بالسكاكين أو إطلاق رصاص).

النتيجة:

أنك تقلل من ملامح الوجه وتكثر أو تبالغ في الحركات الجسدية.

- يجب التدرب على إيجاد حركات جسدية سواء باليدين أم بالوجه أم باللغة لبعض المشاعر الإنسانية مثل:

الحزن، الفرح، الضجر، الدهشة، الغضب، الاستياء، وغيرها.

النتيجة:

- لكل هذه المشاعر، أو تمرين المشاعر، نحتاج وبشكل ضروري إلى (المبالغة) التي أصبحت أحد عناصر أو سمات حياتنا المدنية المعاصرة.

- ولتعلم (عنصر المبالغة) يجب على الممثل ان يتقن (فن

الملاحظة) وكما يقول برشت على الممثل ان (يعرض) ما يشاهده.

- ان مكان العمل أو المحيط هو أول مدرسة للممثل فعن طريق (فن الملاحظة) يستطيع الممثل ان يستعمل مادته، وهذا يعني بالتالي انه على الممثل ان يجد نفسه غريباً في محيط أليف إليه.

تمرين برشتي:

حاول عند دراسة الشخصية التي يجب عليك تقديمها، أن تترجمها إلى ثلاث شخصيات، أي يجب ان تترجم الشخصية لفظياً في كلمات، أي أن تصفها، ثم أن تترجم الشخصية إلى فعل، وأخيراً يجب الانتباه وحساب كل محطة صغيرة من الناحية الخارجية والداخلية للشخصية.

❖ فتاتان قادمتان من القرية إلى المدينة تريان جندياً خفيراً يقف في موقعه، لكنه غارق في النوم. الفتاتان كانتا في حيرة: هل هو إنسان أم نصب؟! خلال هذه الحيرة تتولد لديهما مشاعر أخرى:

الفضول في المعرفة، الدهشة، الفرح، الخوف وما شابه ذلك..

- إن خلاصة عمل ستانسلافسكي أو برشت من ناحية

العرض المسرحي تكاد تكون هي نفسها، لكن في كل الأحوال إن عمل الممثل يختلف في الأساس. حتى المشاهد في مسرحيهما يختلف، فعند ستانسلافسكي يشارك في المعاناة، بينما عند برشت يشارك في التفكير، إن برشت لا يفترض مسرحاً جديداً وإنما مشاهد جديد أيضاً، لانه يؤمن بأن أي تغيير اجتماعي لا يمكن أن يمر إلا عبر الوعي وليس عبر التطهير في المشاعر. لذا فإن المخرج في مسرح برشت ليس هو الأساس وإنما الممثل الذي يجب ان يكون هو مخرجاً أيضاً.

ان من نصائح برشت للممثل هي:

١- إذا ما بدأ الممثل بدراسة شخصية ما، فعليه ان يحاول الاستناد إلى ذكرياته القريبة والمشابهة للشخصية ولأوضاعها، من أجل ان يقترب من الشخصية.

٢- إن الشخصية يجب أن لا تمثل مثلما هي على الورق، وإنما على الممثل ان يبحث وبشكل جدلي عن نقيض الشخصية المرسومة ويجربها أيضاً.

٣- تمرين:

- أحدهم يبحث عن (شيء من اللحم).

البائع: من أنت حتى تبحث عن اللحم؟

المشتري: أنا إنسان فقير، ولا أستطيع ان أدفع كثيراً.

البائع: ليس لدي سوى جزء صغير جداً من اللحم.. قطعة صغيرة جداً.

المشتري: انها قطعة صغيرة جداً، أنا أحتاج لكمية أكبر..

البائع: لدي هنا قطعة أكبر لكنها للأسف مباعة..

المشتري: ربما تستطيعون ان تقاسموني إياها.

البائع: هذا لا يمكن.. لأن صاحبها لن يقبل بذلك..

ابحث لنفسك عن شيء آخر غير اللحم.

المشتري: إنني أبحث عن اللحم.

البائع: ليس لدي سوى هذه القطعة الصغيرة، خذ الحب، السعادة أو الحرية.. لدي كميات كبيرة منها.

المشتري: لا.. أعطني كمية من «الانتظار».

تمرين:

أحدهم يريد شراء قطعة من (الحرية).. لكن عليه ان يدفع ثمنها.. وثمنها هنا شيء من (الرقة والصداقة). وحينما يستلم

المشتري قطعة (الحرية) فإن البائع يوصيه.

- الثاني: كن حذراً كي لا تسقط من يدك وتتهشم!

تمرين:

أحدهم يريد شراء (السعادة) لكنه لا يملك مقابلاً سوى (الحزن) وصاحب المحل يرفض استلام (الحزن) كثمن للسعادة فيتوجه إلى الجمهور سائلاً إن كان هناك من يريد شراء (الحزن)؟!

* * *

المحتويات

ثماني محاضرات في فن التمثيل

اعداد:

يفيجيني فاختانجوف

ترجمها عن الروسية:

قاسم محمد



تقديم

إن يفيجيني فاختانجوف هو أحد أهم مفكري المسرح التجريبي الحديث، حيث بدأ بحوثه منذ بداية القرن العشرين - توفي عام ١٩٢٤ - وحيث بدأ العمل على أسلوب (الواقعية الخيالية) للخروج بالعرض المسرحي إلى آفاق جديد. وقد تطورت أفكار فاختانجوف وتبلورت عندما اكتشف الذخيرة الشرقية المبدعة الكامنة في التراث الشرقي، وقد تركز أسلوبه هذا في عمله المسرحي الشهير - الأميرة توراندوت - التي اقتبسها الكاتب الإيطالي (كارلو كوتسي) عن حكاية - الجارية تودد - في ألف ليلة وليلة.

وفي محاضراته عن التمثيل هنا، كان فاختانجوف مازال يعمل مع أستاذه - ستانيسلافسكي - عبر ستوديو إعداد الممثلين الذي آمن به كوسيلة تطوير وتجديد وتثقيف للممثل.

قاسم محمد



المحاضــرة الأولــى ـ ١٠ اكتوبر ١٩١٤

لقد اجتمعتم هنا، أيها السادة للدراسة في حقل المسرح. ومن خلال المسرح تربطون أنفسكم بالفن. إذن ينبغي أن نتفق أولاً على ما يلي:

ما الذي نفهمه من كلمة «مسرح»؟

المسارح هي الأماكن التي تحمل صفة «المعرض المسرحي» ـ الفرجة ـ ونحن جميعاً نعرف الكثير من المسارح ذات الخواص والميزات الخاصة التي تميزها أحياناً عن بعضها بعضاً وبشكل حاد، عن المسارح الأخرى.

لذلك إن من الضروري جداً بالنسبة لنا أن نقسم هذه

المسارح، وأن نرجعها كلاً إلى أصله واتجاهه، كما ينبغي لنا أن ندرك الفـرق بين هـذا المســرح وبين المســارح الأخـرى، لكي نستطيع أن نختار مسرحنا الذي نريد من خلاله ربط مصائرنا وحياتنا بالفن.

وسنتخـذ أساساً لتحليلنا: تصنيف كل مسـرح واتجاهه، ميزات كل مسرح بمعزل عن الآخر. تلك الميزات الخاصة والتي تميـز كل مسـرح عن سـواه من المسـارح الأخـرى. وأسـاس هذا التحليل سيكون من خـلال «معـالجة الممثل لدوره في مختلف هذه المسارح».

أولاً: الممثل الذي يمثل الدور من أجل أن يستغله لتحقيق أهدافه الأنانية الخاصة. هذا النوع من المسرح سنسميه - استغلال الفن.

ثانياً: من الممكن تمثيل الدور، ولكي نوجد - المشـاعـر - والمعـاناة في الدور، يمكننا في البيت أن نقف - أمـام المرآة - ونوجـد (شكل) المشـاعـر المطلوبة للقيـام بالدور، ثم نقـوم (بعرض) نتيجة - هـذا - العمل البيتي - أمام المشـاهدين. وفي هذا الصدد ثمة مقولة للممثل الفرنسي «كوكلين ١٨٤١ - ١٩٠٩» يقول: «اذهب وابكِ الدور في البيت ثم عد واعرض نتيجة ذلك للجمهور» سنسمي هذا بـ (التشخيص) - العرض.

ثالثاً: سابقاً، كان ثمة مدخل آخر لمعالجة الممثل للدور يكمن هذا المدخل في ما يلي:

الممثل، يحفظ ما يستطيع حفظه من الحوار، أما في البقية فيعتمد على - الإلهام الذاتي - لعكس المشاعر المطلوبة. أو كما يقال: - يعتمد على أعماقه - وفي النتيجة سنرى: انه بين كل مئة مرة يلعب فيها الممثل الدور.. ثمة مرة واحدة حسب، يؤدي فيها هذا الممثل الدور كما ينبغي الأداء، ويعيش بمشاعر دوره. إن هذا النوع من المسارح والممثلين لم يعد له وجود، إذ جرت العادة أن يعتبر الممثلون أن واجبهم هو: إعداد أنفسهم لأداء أدوارهم.

رابعاً: أما النوع الرابع من المسرح فهو «مسرح الشعور»، هنا في هذا المسرح يكون هدف الممثل هو «العيش بمشاعر الدور ونقلها إلى المشاهد. أو أن يقوم الممثل بنقل عدوى المشاعر، ويُعدي بها المشاهد.

وهكذا نرى أن الأنواع الرئيسة للمسرح تنحصر ما بين مسرح - التشخيص أو العرض، ومسرح - الشعور.

في مسرح التشخيص نرى أن المهمة الأساسية للممثل تنحصر في: أن الممثل وبمساعدة الوسائل الخارجية: أي نبرة الصوت، والميم، أي حركة عضلات الوجه، يصور الممثل مختلف

المشاعر، وتكون النتيجة أن الممثل (يصنع) لكل شعور أسلوباً تقليدياً خاصاً، أو كما يسمى هذا الأسلوب: «القالب» أي أن الممثل يصنع لكل شعور (قالبه) صوتاً وحركةً وميميك.

إن هذا القالب - هو الذي يعتمده ممثل مسرح «التشخيص» للقيام - بتصوير الشعور. والممثل هنا ما عليه إلا ان يكتب في أماكن معينة من نص دوره كلمات مما يلي: (سعادة) (ضحك) (غضب) (احتقار) وما شابه ذلك. وبهذا يعرف الممثل ما ينبغي له في (مسرح التشخيص) ان يفعل، حتى إنه توجد في بعض الكتب التي تشير إلى (أن الغضب يتم تصويره بالضغوط على الجوانب وبضغط الكتفين) أو: (عند الضحك تخرج من الحنجرة أصوات معينة وبشكل معين تضغط على عضلات الوجه).

لكن هذا الممثل لا يعلم بأن هذه الأساليب وأمثالها لا يحتاجها أحد مطلقاً، وإن هذا كله ما هو إلا خداع، وإنه من المعيب للإنسان أن يمارس مثل هذا الصنيع. لأن مثل هذا (الغضب) المصطنع سوف لا يرهب أحداً. كما أن (ضحكه) سوف لا يثير شعوراً بالفرح لدى أي كان.

لقد حضرنا إلى هنا لكي ندرس الفن الحقيقي لمسرح - الشعور - مسرح: فن استكشاف النفس والروح أمام الجمهور.

يجب عليّ الآن أن أوضح لكم الفرق بين (المدرسة) والمسرح. إن هذا ضروري، لأنني غالباً ما كنت أصطدم (أثناء حياتي الفنية) بأن ينسى الطلاب أنهم في مدرسة فنية، ويعتبرون أن واجبهم هو القيام بعملية الخلق الفني في المدرسة. إن الخلق الفني لا يمكن القيام به إلا في المسرح فقط. في المسرح يمكن للممثل أن يبدع وأن يكون خلاقاً. إن وجود الممثل في المدرسة إن هو إلا مرحلة إعداد إلى مرحلة الخلق المقبلة. ولهذا **فإن واجبات المدرسة تنحصر فيما يلي:**

أولاً: تحديد شخصية الطالب ـ طالب الفن ـ تحديد ميوله:

إلى الكوميديا أم إلى التراجيديا، الدراما، الرومانسية.

ثانياً: تطوير امكانات الطالب وصقلها.

ثالثاً: اعطاء الطالب: الأساليب، طرق المعالجة للعمل في المسرح.

عليكم في المدرسة، أن تكتسبوا ما يلي:

١ ـ التكنيك الخارجي: (معرفة السيطرة على الصوت والجسم).

٢ ـ التكنيك الداخلي: (قدرة النفس ـ الروح ـ على إعادة

صياغة التجربة الشعورية ـ الحياتية).

٣ ـ تطوير المخيلة الذاتية: إن المسرح ليس الحياة. المسرح أروع من الحياة. وإن المخيلة هي الطبيعة الثانية للممثل. وهكذا نرى أن جسم الممثل وصوته أي (التكنيك الخارجي) ونرى كذلك أن مشاعره، أي (التكنيك الداخلي) إضافة إلى مخيلته إنما تعمل على إعدادها المدرسة. وكما ترون، هنا، لا توجد (واجبات) تعلمكم ـ كيف تمثلون ـ بل على المدرسة ألا تقوم بمثل هذه الواجبات. إن واجب المدرسة هو إعداد الأساس: للخلق والإبداع في المستقبل، لأن فن المسرح ينحصر في: إتقان إعادة الولادة من جديد.

ولنقترب الآن من عملنا المقبل:

ففيما عدا الدروس العملية في المسرحيات، والمحاضرات النظرية الخاصة بالمسرح سنقوم بعدد من التمارين، لأجل صقل وتطوير تلك الإمكانات التي سأتحدث عنها في محاضراتي.

ما هو هدف هذه التمارين؟

١ ـ تعلمكم النظام الداخلي.

٢ ـ قوة الملاحظة.

٣ ـ تطور ملكة قيادة النفس. أي أنه في أية لحظة يمكنك أن توجد في نفسك الشعور المطلوب.

٤ ـ تطوير مخيلتك.

٥ ـ ينبغي ألا تكون لدى الممثل عبارة ـ لا أريد أن أمثل ـ أي يجب ألا يعتذر. بل لابد أن تكون لديه الرغبة الدائمة للتمثيل، وأن يسعى إلى الخلق. وهذه الرغبة في الخلق والعمل سنسميها (المهارة).

كما أن هذه التمارين تعمل على:

٦ ـ تطور ذائقتكم.

٧ ـ تطور حماسكم، فهي تصقل الحماس من الاندفاع الزائد، وتضيف ما يحتاج إليه.

٨ ـ تعلمكم السيطرة على انتباهكم.

٩ ـ تعلمكم تحليل المسرحية والدور.

١٠ ـ تعطي لكل منكم طريقته الخاصة لمعالجة الدور والقيام به.

١١ ـ تساعدكم على معرفة أنفسكم.

١٢ ـ تطور فيكم إمكانية تحسس ـ القالب ـ والتخلص منه سريعاً، كما أن كل هذا يجب أن يقودكم إلى:

١٣ ـ تقديم أنفسكم أمام الجمهور.

انظروا كم من الواجبات أمامكم.. ولكن لا يعتبر أي من هذه الواجبات معلماً لكم لفن التمثيل. بل يجب عليها كلها مجتمعة أن تعيد ولادة كل منكم ومن جديد، وبها كلها سيعد الاساس لعملية الخلق والإبداع في المستقبل. يجب أن يولد الإنسان من جديد. ولكن ما هو الطريق إلى هذه الولادة؟

القسم الأول: مرحلة العمل الإعدادي:

١ ـ حرية العضلات.

٢ ـ التركيز.

٣ ـ الثقة ـ السذاجة ـ التبرير.

٤ ـ دائرة الانتباه.

٥ ـ الواجب.

٦ ـ حركة الانفعالات النفسية، الذاكرة، الشعور.

٧ ـ السرعة، ارتفاع الحماس وانخفاضه.

القسم الثاني: طريقة العمل:

١ ـ المخالطة ـ الاختلاط.

٢ ـ التوحد العلني.

القسم الثالث: تحليل المسرحية والدور.

القسم الرابع: الصفات الخارجية للشخصية ـ للدور.

الحرية العضلية:

بعد أن أدخلنا المواد الضرورية لخطة الصف، ننتقل إلى مادته الأولى: دراسة الأعمال التمهيدية ـ الإعدادية.

لقد وجد (ستانيسلافسكي) كشاهد وكملتق بممثلين كبار ومقارن بينهم وبين ممثلين وسط وممثلين صغار، وجد شيئاً مشتركاً يجمع بين جميع الممثلين الكبار.. شيئاً يربط فيما بينهم ويجعلهم قريبين بعضهم من بعض. وإن جزءاً من هذا الشيء المشترك هو ـ حرية العضلات التي يتمتعون بها أثناء عملية الخلق الفني.

إن جميع الممثلين الكبار.. وغير الكبار أيضاً، سيستطيعون الخلق والإبداع، عندما يكونون متحررين تماماً.

إن الخلق الفني في حالة التوتر، أمر محال. إذ ما إن يفقد الممثل حرية العضلات حتى ترى القالب يسرع ليحتل مكان الشعور.

يأتي فقدان الحرية العضلية إما من: الإرهاق وتحمل ما فوق الطاقة (أي التوتر والتشنج العضلي)، وإما من: عدم القدرة. وفي النتيجة ـ نتيجة التوتر العضلي ـ نرى أن الممثل يقوم بعمل الكثير من الحركات الزائدة مثلا:

ـ يقوم بالتأكد من هيئته. أو بتعديل تصفيفة شعره، أو العبث بأظافره، يدخن، ينفض الرماد، ويقوم بإهدار وتبذير من الطاقة التي لا حاجة نهائياً إلى تبذيرها.

أو أن يقوم الممثل بما لا مفرمن القيام به في مثل هذه الحالات، والذي لا أسهل منه أبداً ألا وهو:

ـ ينير المصباح، يملأ أقداح الشاي، فتأخذ أعواد الثقاب بالتكسر والقدح بالارتجاف في يده.

وهكذا في كل ثانية من ثواني وجود الممثل على خشبة المسرح يجب عليه أن يكون متحرراً عضلياً.. إذ إن هذا أحد الشروط المهمة للخلق الفني على خشبة المسرح.

وإذن ما الذي يجب عمله للحصول على حرية العضلات وكيف نتخلص من التوتر العضلي؟

من أجل هذا لابد من أن نطور في أنفسنا (رقيباً)، هذا الرقيب الذي يتمكن من أن يدلنا، وباستمرار، على فقدان الحرية العضلية، وفي الوقت ذاته يستطيع أن يبعد عنا حالة التوتر العضلي. ترى ألا يبدأ هذا الرقيب بالتشويش علينا؟

كلا. فيما لو طور هذا الرقيب إلى الحد الذي يصبح معه يعمل دون تدخل منا، وبدون إرادتنا - أي يعمل الرقيب تلقائياً - من أجل تطوير هذا الرقيب في النفس، لابد من التمرين المستمر، مستعملين لهذا السبب كل مناسبة نشعر فيها بالتوتر العضلي. مثل هذه التمارين مفيدة ويجب القيام بها يومياً، وبالنتيجة ستشعرون بكل عضلة من عضلاتكم، وهذا سيساعدكم عندما تحتاجون، وفي ثوان، في الحصول على الحرية العضلية.

غير أنه لابد من الكلام عن - التوتر العضلي - أيضاً وكيفية التخلص منه وهذا ما سنراه في المادة القادمة.





المحاضرة الثانية - ١٣ اكتوبر ١٩١٤

التركـــيز

الشـرط الثـاني في حـالة الخلق الفني هـو - الانتبـاه المركز - وباخـتـصـار - التـركيـز - إذا مـا وجـهنـا انتبـاهنـا إلى شيء مـا، فسيكون لنا عندئذ - مركز انتباه.

ومن المعـروف أنه لا يمكن أن يكون لنا - مـركـزين للانتبـاه - في وقت واحـد - كـمـا لا يمكن ان نقـرأ في وقت واحـد، في كتابين، أو نستمع إلى حديثين - هنا، وفي الغرفة المجاورة.

إننا لنجد، وفي كل لحظة، أن انتباهنا مركز على تلك المادة المطلوب التـركيـز عليـهـا فـقـط. وهذه المادة تسـمى - مـوضـوع الانتبـاه - ومـوضـوع الانتبـاه هذا يمكن أن يكون صـوتـاً، شيـئـاً، فكرة، فعلاً، شعوراً خاصاً، أو شعوراً مقابلاً.

بأي الوسائل نستطيع أن نوجه انتباهنا إلى موضوع معين؟

بواسطة الحواس الخمس. من الممكن تركيز الحواس على مادة معينة، أو على صوت، أو على مصدر الصوت، وبواسطة تركيز التفكير على فكرة. و بواسطة تركيز الشعور؛ إما على الشعور الداخلي الخاص، أو على شعور الشخص المقابل.

لابد للممثل، وفي كل لحظة من لحظات وجوده على خشبة المسرح، لابد له من امتلاك ـ موضوع انتباه. في الحالات السيئة فقط، لا يستطيع الممثل أن يعيش على خشبة المسرح بالمشاعر المطلوبة.

إن من التلذذ بمكان أن تمتلك، على خشبة المسرح، موضوع انتباه سواء كان هذا الموضوع فكرةً، أم شعوراً، أم شيئاً، عندها ستحيا حياة مستقلة أمام المشاهدين.

ومن أجل هذا التلذذ، يذهب الناس إلى المسرح، إليكم ستتوجه عيون كثيرة وستراقبكم، لكنكم سوف لا تحسون بالأنظار الموجهة إليكم. والأكثر من ذلك هو أنكم سوف تنصتون إلى أرواحكم، وإلى موضوع انتباهكم، الذي هو في هذه اللحظة، شعوركم الخاص.

بواسطة مثل هذا التركيز سيتم القضاء على بقية التوتر العضلي. والذي يستطيع القضاء عليه هو: الرقيب فيكم.

إن الحرية العضلية والانتباه المركز، يكونان في علاقة متلاحمة، إذ يلتحم كل منهما بالآخر. فإذا ما كنتم مركزين - فإنكم حقاً ستكونون متحررين عضلياً - ذلك أن فقدان الحرية العضلية لا يسمح لكم بالتركيز، أو بتركيز انتباهكم، ولهذا السبب فمن الضروري، وقبل كل شيء، لابد من القضاء على التوتر العضلي قدر الإمكان، ومن ثم - إيجاد موضوع لانتباهكم.. عندئذ سيختفي آخر أثر للتوتر. وهكذا عليكم أن تتعلموا : كيف تجعلون انتباهكم - يتولع - بشيء. ومن أجل أن تكون مركزاً، يجب أن تطور وتنمي في ذاتك:

١ - أن تتعلم إيجاد موضوع الانتباه وبسرعة.

٢ - أن تولع بهذا الموضوع.





المحاضرة الثالثة ـ ٦ اكتوبر ١٩١٤

الثقة، السذاجة، والتبرير

لكي يثق المشاهدون بالممثل وبصدقه، لابد للممثل نفسه أن يثق بأهمية ما يجري على خشبة المسرح، وأن يثق بأهمية كلماته وأفعاله وضرورتها.

إذا ما ساور الشك الممثل بما يقوم به، ولو لثوان قليلة، فسيصبح الممثل عندئذ، مرتبكاً، خجلاً من كذبه، وسيصبح كل ما يفعله على خشبة المسرح، غير ضروري وغير صادق. لا يمكن أن تتم عملية الخلق الفني إلا إذا توافرت الثقة بأهمية هذا الخلق.

ما الذي ينبغي فعله لكي نمتلك هذه الثقة؟

من أجل هذا لابد من إيجاد ـ التبرير ـ أي إيجاد سبب كل فعل، موقفه، حالته. وكمثال على ذلك، جربوا، وبصورة مفاجئة أن تتخذوا «وضعاً» حتى وإن كان غير معقول: ارفعوا يداً، أو ساقاً، اجلسوا، مثلاً، بوضع خاص.. ثم حاولوا ـ تبرير هذا، أي ان توجدوا تبريراً لما قمتم وتقومون به.

لنفترض، وأنت جالس على كرسي رافعاً ساقك اليمنى ويدك اليسرى، هذه الوضعية غير مريحة جداً، لكنك في حالة إيجادك تبريراً لهذه الحركة، لهذه الوضعية كأن تكون راغباً في نزع حذائك الضيق من قدمك اليمنى. أما ما خص يدك اليسرى، فإنك تحاول أن تركز بواسطتها على العمود الذي أمامك أي تمنع من يريد رفعك عن الكرسي. عندئذ ستشعر بالراحة، لأن وضعك ـ غير المريح ـ قد تبرر، أي أنك قد أوجدت له التبرير، وبهذا يصبح الوضع غير المعقول، وضعاً معقولاً. إذن أنت تثق بأهمية هذا الوضع، عندما تستطيع أن توجد له التبرير فقط. وإذا ما أحسست بأن هذا التبرير قريب من الحقيقة، فإنك لن تشعر بالخجل والارتباك من قيامك بهذا الوضع.

التبرير هو الطريق الى الثقة

في المسرح لا ينبغي أن يكون أي شيء وأي فعل أو أي حدث

بلا تبرير، مثلاً: إنك تمثل شخصية ـ ارستقراطي ـ ولكن حدث بأن نسي مساعد المخرج عقب سيجارته على مائدتك. ما عليك إلا أن تبرر وجود هذا العقب. أو يسمع صوت ضحك أحدهم يأتي من خلف الكواليس.. علماً أن صوت الضحك هذا لا وجود له أصلاً في المسرحية.. ينبغي لك أن تبرر هذا أيضاً.

أو، مثلاً، يكون أحد الممثلين قد تأخر في الوصول إلى خشبة المسرح، ودخول هذا الممثل مهم في لحظة معينة بالذات، إلا أن الممثل، وبسبب ما، قد تأخر عن الدخول في تلك اللحظة المعينة، إذن ما عليك إلا أن توجد أنت نفسك ولنفسك التبرير طوال مدة تأخره. ويجب ألا يقودك هذا الخطأ إلى الحيرة، بل لابد أن يدفعك إلى إيجاد علاقات جديدة نابعة من ذات الحدث الطارئ هذا، وأن تخدم هذه العلاقات الفعل المسرحي الذي تعيشه في تلك اللحظة أو اللحظات.

التبرير

هو ذلك السبب الذي لا أملك تجاهه أي شك. وفي سبيل أن تتعلم كيف تجد وتوجد وبسرعة التبرير المطلوب فلابد من تطوير ـ مخيلتك. صحيح نحن نجد أحياناً التبريرات المناسبة عند المؤلف، ولكن في معظم الأحيان علينا أن نجد المبررات بأنفسنا ولأنفسنا،

لهذا ينبغي تطوير المخيلة بواسطة التمارين والتي بها تبررون ما يلي:

١ ـ الصمت.

٢ ـ المكان.

٣ ـ الفعل.

٤ ـ الحالة أو الموقف.

٥ ـ عدد الوضعيات غير المتماسكة.. والخ...

غير أنه من الضروري هنا أن نلتفت إلى بعض المحاذير. لأنه من السهل جداً الخلط بين «التبرير» و«الهلوسة».

لهذا السبب يجب الإحساس بوضوح والتمييز ما بين التبرير والهلوسة. إن تحقيق تطابق (ثقتي) على (واجبي) تعتبر هنا ـ سذاجة ـ وهنا لابد من التفريق بين معنى ما يقصد بالسذاجة، وبين المعنى المتعارف عليه لهذه الكلمة، فأنا لا «أثق» لأني «ساذج» بل إنني «ساذج» ولذلك «أثق».

السذاجة

هي تحقيق الثقة المكتسبة بواسطة التبرير.

هذه السذاجة بالذات هي التي يجب على الممثل أن ينميها ويطورها في نفسه. فأنا ساذج في ذلك الوقت الذي أستطيع

فيه، وبكل صدق، تكوين علاقة برفيقي الذي يعمل في المسرحية بصفته أبي أو عدوي، وما إلى ذلك من العلاقات التي تطرحها المسرحية وتعرضها.

وهكذا.. وإذا ما كنتُ متحرراً عضلياً، فقد وجدت موضوع انتباهي، ومن خلال التبرير أكون قد أوجدت الثقة بأهمية ما يجري على خشبة المسرح، أي أنني اكتسبت السذاجة، وقمت أخيراً بعدد من الأفعال، ونتيجة لهذا كله سيأتيني الشعور المطلوب.

إذن، يكون خلاصة هذه المحاضرة، الاستنتاج التالي:

يجب على الممثل، وفي كل لحظة من لحظات وجوده على خشبة المسرح أن يثق بأهمية ما يجري على خشبة المسرح.





المحاضرة الرابعة ـ ٢٠ اكتوبر ١٩١٤

دائرة الانتبــاه

كل ما سبق لنا معرفته حتى الآن هو ـ الحرية العضلية، التركيز، الثقة، السذاجة، التبرير، وسنوحد هذا كله في مفهوم واحد هو: «دائرة الانتباه».

وتسمى دائرة الانتباه حالة التركيز مع الحرية العضلية مع الثقة بما يجري على خشبة المسرح. إن دائرة الانتباه هذه يمكننا توسيعها، كما يمكننا أن نضيقها. كما أن سرعة تغيير حدود دائرة الانتباه ليعتبر دليلاً مهماً جداً على مهارة الممثل.

تمارين على دائرة الانتباه

جربوا وبأيد فارغة تماماً ولا يوجد فيها شيء نهائياً، جربوا

أن تحسوا وتتحسسوا الأشياء الموهومة بواسطة مخيلتكم.

جربوا أن تقوموا بالأفعال التالية:

١ - خياطة وتطريز.

٢ - غسيل.

٣ - مسح زجاج شباك.

٤ - صبغ حذاء.

٥ - نحت مع الطين.

٦ - طبخ.

٧ - تصفيف شعر.

٨ - فتح علبة كبيرة فيها حلويات.

٩ - صيد سمك.

١٠ - إشعال نار.

١١ - ارتداء ملابس.

١٢ - رفع أكمام.

١٣ - تنظيف سلاح.

١٤ - لصق علبة.

١٥ ـ اللعبة بدمية.

١٦ ـ قيادة سيارة.

١٧ ـ عملية شرب.

١٨ ـ تجديف قارب.

١٩ ـ ركوب حصان.

٢٠ ـ ركوب دراجة.

وما عليك إلا اختيار التمارين التي تناسبك وحسب ميولك، كما يمكنك أن تأتي بتمارين، أو أن تبتكر تمارين جديدة.





المحاضرة الخامسة ـ ٢٣ اكتوبر ١٩١٤

الواجب

تصوروا مشهداً جماعياً في سوق أو معرض، سترون لوحة حافلة. أناس كثيرون يشترون أو يبيعون. من السهل أن نقتنع بأن مدة عشر دقائق تكفي لكي نشاهد هذه اللوحة وبرغبة، لكن لكي تصبح هذه اللوحة مثيرة وجديدة بالمشاهدة ولأطول فترة ممكنة، فلابد لها من أحداث.. لابد من (أفعال).

ينبغي ألا توجد على خشبة المسرح دقيقة واحدة بلا حركة وفعل. يجب ألا تتوقف الحركة على خشبة المسرح. وبالتالي فإن الممثل يأتي إلى المسرح لكي يقوم بـ (فعل). إذن، وقبل دخول الممثل إلى المسرح لابد أن يكون لديه ـ واجب ـ كما يجب عليه أن يعرف كيف يؤدي هذا الواجب الفعلي على خشبة

المسرح، هذا أولاً.

وثانياً: على الممثل أن يعرف لماذا، وما هو هدف الفعل المعني؟ وانطلاقاً من معرفته لهذا الهدف، سيحدد الممثل علاقاته ومشاعره.

لنفترض أن واجبي هو طلب نقود من - جدي - لكن الهدف الذي من أجله أطلب هذه النقود يمكن أن يكون مختلف الأغراض. إنني أحتاج النقود، مثلا، لغرض نبيل - أو لكي اشتري بدلة جديدة - أو أحتاجها لأجل دفع رسوم دراستي .. الخ..

من الواضح أن مزاجي ومشاعري ستتكون وستكون مختلفة باختلاف الهدف الذي من أجله أريد هذه النقود، أي باختلاف الفعل الذي أقوم به.

وهكذا من الضروري أن تكون على خشبة المسرح أفعال نابعة من عدد من الواجبات.

سنسمي التنفيذ الدقيق والجميل لهذه الواجبات «خلقاً فنياً» على خشبة المسرح. إن هذا التنفيذ الدقيق لابد له أن يكون جميلاً وبغض النظر عما يقوم به الممثل من أفعال - سلوكيات - غير جميلة (حسب مقتضيات دوره). إن ما يعتبره في الحياة قبيحاً، من الممكن عمله على خشبة المسرح، شيئاً

رائعاً، اذا ما خضع لعملية الخلق الفني.

في المسرح يجب ألا تكون هناك حياة حقيقية، وإلا أصبح كل هذا بعيداً عن الفن، بل ومجرد (طبيعية فظة). لننتقل الآن إلى «تحليل» الواجب. الواجب الذي بدونه تبدو مستحيلة أية وضعية مسرحية على خشبة المسرح.

يتألف الواجب من ثلاث مواد:

١ ـ من الهدف (من أجل أي شيء أتيت الى المسرح).

٢ ـ من الرغبة (لأجل أي شيء أنا اقوم بتحقيق هذا الهدف).

٣ ـ من: شكل التنفيذ، أو كما نسمي هذا مسرحياً: «التكيّف» وهذه المادة الأخيرة ـ التكيّف ـ هي التي تحدد موهبة الممثل. يعتبر الهدف والرغبة، عادة، من أعمال ـ الفعل الواعي ـ (وإن كانا أحياناً، وفي مواضع معينة يعتبران من فعل اللاوعي). فأنا بوعيي أحدد: لماذا أتيت إلى خشبة المسرح (ما هو هدفي).. ولماذا أريد تحقيق هذا الهدف (ما هي رغبتي). أما ـ التكيّف ـ أو «شكل» التنفيذ فهو ما يظهر ـ من اللاوعي ـ أو ـ العقل الباطن ـ ويرتبط بتلك الأحداث التي تظهر أثناء تنفيذ واجبي.

إذا كـان هـدفي: أن أهدئ إنسـانـاً مـتكدراً، فـأنا سـأقـوم بتحقيق هدفي هذا، وعندها سيعتريني شعور بالشفقة، وفي عـيني سـتظهـر الدمـوع، وهـذه الدمـوع هـي ـ شكل التنفـيـذ ـ (التكيّف)..

ما هو إذن ـ جوهر ـ الواجب المسرحي؟

من الضـروري للواجب المسـرحي أن يكون ضـمن ـ الفـعل ـ المسرحي وليس ضمن أي شيء آخر غير الفعل المسرحي. أما تلك اللحظة الخـالية من الفـعل، فـإن الشـعور هنا ـ في هذه اللحظة ـ ما هو إلا: نتيجة الفعل فقط. نتيجة معالجة الفعل المطلوب لا غير. لا ينبغي ـ تمثيل ـ المشاعر، بل يجب أن تظهر المشاعر ـ تلقائياً ـ دون أيما تدخل من قبلنا. إذ إن ـ التدخل ـ ما هو إلا من واجبات ـ مسرح التشخيص ـ وواجب هذا المسرح هو «إظهار» المشاعر أو ـ تمثيل ـ هذه المشاعر.

أما واجبنا فهو ـ معاناة ـ المشاعر مجدداً، وهذا هو ـ جوهر ـ المسرح الرائع.. مسرح الشعور.

فالواجب إذن، هو: ماذا عليّ أن أفعل على خشبة المسرح؟ مـا هو ـ فـعلي؟ ـ والواجب المسـرحي له الحق في أن يسـمى، واجباً مسرحياً فقط عندما يبدأ الفعل، أما قبل ظهور هذا الفـعل فـلا وجـود للواجب المسـرحي. كـمـا لا يمكن للواجب

المسرحي أن يوجد على الورق، بل إن مكان وجوده هو: خشبة المسرح.

من علامات الفعل المسرحي: (الإرادة). لا ينبغي بأي حال تمثيل الشعور أو التظاهر به، بل يجب القيام بالواجب، أداء الواجب، أنا أهدئ: هذا فعل - أما الشفقة: فهذا شعور «نتيجة» الفعل.

أنا أطلب نقوداً: هذا فعل - أنا أغضب بسبب من أنهم رفضوا إعطائي النقود: هذا شعور.

أنا أتحرر من السجن: هذا فعل - أنا اتأثر بسبب عدم قدرتي على التحرر: هذا شعور.

أنا أمنع نفسي عن الضحك: هذا فعل أما أن أضحك، فهذا ليس فعلاً. أنا أمنع دموعي من الانهمار: هذا فعل: أنا أبكي: هذا ليس فعلاً.

إذا طلبت نقوداً، او تحررت من السجن، منعت نفسي عن الضحك، منعت دموعي من الانهمار فإنني في جميع هذه الحالات أظهر: إرادتي.

إذن نحن هنا نمتلك علاقة بـ (الفعل) أو مع (الفعل). متى، إذن، نمتلك علاقة مع «نتيجة» الفعل أو مع الشعور؟

عندما (أغضب) أو (أتأثر) أو (أضحك) لأن هذا لا يحدث بـ (إرادتنا) بل خـــارج إرادتنــا، وأحــيـــانـاً على الرغم منا ومن إرادتنا.

- فأنا لا أريد أن أبكي - لكنني أبكي -

الشعور يعود إلى طبيعتي وليس إلى إرادتي.



المحاضرة السادسة - ٢٧ اكتوبر ١٩١٤

الذاكرة الانفعالية

في المحاضرة السابقة أوضحنا ما يلي:

لا ينبغي - تمثيل - الشعور، بل إن المشاعر يجب أن تظهر (تلقائياً) بنفسها وفي حدود معالجتي لواجبي بنفسي ضمن عملية - «التكيّف - المسرحي ولكن كيف تتم عملية ظهور هذه المشاعر؟ وما هو: جوهر المعاناة الشعورية - المسرحية؟

نعرف جميعاً، أننا وبواسطة الحواس الخمس، نعرف الطعم، والرائحة وشكل المادة ولونها .. إلخ.. أي كما نعرف كل هذه المظاهرة الخارجية للإحساس، كذلك نستطيع أيضاً معرفة مشاعرنا الداخلية. إذا ما «عانينا» حادثة ما، فإن النفس تتذكر ذلك الشعور الذي صدر عنا كرد فعل على تلك

الحادثة المعاناة من قبلنا سابقاً.

وإذا ما - عانينا - معاناة من حادث واحد، تكرر مرات عدة فإن شعورنا، أي رد فعلنا الشعوري الذي أظهرناه أمام الحادث أو أثناء وقوعه، سيصبح معروفاً لدينا جيداً وبشكل اعتيادي. وعند تكرار تلك - الظروف - «ظروف معاناتنا الشعورية» للحادث - فإننا سنستطيع تكرار المشاعر نفسها، تلك المشاعر التي تحفظها وتتذكرها النفس، نفسنا.

لكننا في الحياة نرى أن مشاعرنا تثار فينا دائماً، نتيجة لدافع واقعي. على خشبة المسرح تكون هذه الدوافع دائماً - شَرطية - على خشبة المسرح تستطيع أن تثق بهذه المشاعر فقط.

هنا يبرز سؤال: هل بإمكان هذه الدوافع (الشَرطية) أن تثير فينا المشاعر (الحياتية) الواقعية؟ قطعاً لا. لأن هذه الدوافع الشرطية ليس فقط لا تستطيع إثارة المشاعر الواقعية فينا حسب، بل يجب عليها ألا تفعل هذا. لأن المسرح عندئذ سيكف عن أن يكون - فناً.

إن مصدر مشاعرنا المسرحية، ليس شبيهاً بمصدر المشاعر الحياتية. ذلك أن مزية المشاعر المسرحية في كونها تعتبر مصدرها الدوافع الشرطية، بقدر ما يعود ذلك إلى مهارتنا في

إعادة التجربة الشعورية التي تكلمنا عنها في البداية، إن هذه الإعادة للتجربة الشعورية لا تتطابق مع معاناتنا الشعورية الحياتية، لهذا السبب ومن أجل تمييز مشاعرنا المسرحية عن مشاعرنا الحياتية الواقعية، سنسمي المشاعر المسرحية بـ «المشاعر الانفعالية»، وهذه المشاعر الانفعالية تخضع لقوانين تختلف تمام الاختلاف عن تلك القوانين التي توجه مشاعرنا في الحياة.

وما عدا المشاعر الانفعالية - أي المعادة - لابد أن تكون في المسرح مشاعر حياتية أيضاً. غير أن هذه المشاعر الحياتية هي واحدة من اثنتين، إما أن أكون شاعراً بلذة جراء - إعادة المعاناة - أثناء التمثيل للمشاعر الانفعالية بشكل جيد.. وإما أن لا أشعر بهذه اللذة لأني أعيش هذه الإعادة للمعاناة بشكل سيئ، غير صادق. وعندما أترك خشبة المسرح، وأكون قد انتهيت من تمثيل دوري، فإن جميع مشاعري الانفعالية ستذهب عني في الحال، ولا يبقى فيَّ سوى واحدة من تلك المشاعر الحياتية: الشعور الجيد.. أو الشعور السيئ.

لقد رأينا أي فرق كبير بين المشاعر الانفعالية وبين المشاعر الحياتية في الحياة، إذا ما عانينا من مصيبة ما، فهل نستطيع حقاً أن نتحرر من الشعور بالمصيبة خلال فترة دقيقة واحدة؟

وهل نستطيع أن ننتقل من شعور المصيبة إلى الشعور بالسعادة الحقة.. حتى ولو خلال خمس دقائق؟

إن المسرح ممتلئ بهذا.. فأنت تشاهد ممثلاً قد عاش في أحد الفصول مأساة قوية وعميقة جداً، وتراه في فصل آخر يعيش مرحاً، فرحاً بلا حدود.. والعكس بالعكس أيضاً.

جرت العادة أن اعتاد الممثلون على التفكير بأنه يجب عليهم بذل طاقة كبيرة على خشبة المسرح، لكن الأمر لا ينبغي أن يكون هكذا، هؤلاء الممثلون، الذين يغادرون خشبة المسرح، تتصبب جباههم عرقاً، ويتهالكون، منهوكي القوى على أقرب كرسي.. هؤلاء الممثلون هم واحد من اثنين:

- إما أنهم قد قاموا بعملية - تشخيص - الدور.

- وإما أنهم قد مثلوا الدور وهم متوترو العضلات جداً، وما تعبهم هذا وإرهاقهم إلا تعب عضلي بحت.

بتنا نعلم الآن بأن التوتر العضلي لا يمكنه أن يلتقي أبداً مع حالة الخلق الفني. ذلك أنه لو كان علينا معاناة نفس المشاعر المطلوب معاناتها في الحياة على خشبة المسرح، إذن لصار من المحتمل، بعد انتهاء العرض المسرحي، أن نُنقل إلى مستشفى الأمراض العقلية، أو ما هو اسوأ من هذا كله، أي أن تصبح شخصاً محتفى به في حفل تأبين جنائزي.

على خشبة المسرح نحن نتعامل: مع المشاعر الانفعالية أو مع المشاعر المعادة.

لقد ذكرنا سابقاً بأنه إذا كانت مشاعرنا على خشبة المسرح، مشاعر حياتية حقيقية، فإن المسرح سيكف عن أن يكون فناً. وبالفعل، لو كان على ممثل ما، يقتضيه الدور أن يصفع رفيقه الممثل الآخر بالفعل فإن الممثل الآخر سيشعر بالمهانة والألم. ترى ماذا سيكون شعور المشاهد في هذا الوقت؟ سيشعر بالشفقة دون شك على ذلك الممثل الذي تلقى الصفعة، وسوف لا يشعر بالشفقة على ـ الشخصية ـ التي يمثلها ذلك الممثل المصفوع.. بل إن الشفقة ستكون على الممثل نفسه. إذن أصبح الذي تلقى الصفعة ليس ـ الشخصية التمثيلية ـ بل الممثل الذي يقوم بتمثيل الشخصية وكما ترون، لا شيء من الفن هنا بل ولا أي أثر.

لكن الأمر سيكون مختلفاً تمام الاختلاف فيما لو كان هذا الممثل ـ المصفوع ـ قد (أيقظ) في نفسه شعور الألم والاهانة بواسطة (الذاكرة الانفعالية). ومن جهة أخرى سنرى الممثل الآخر ـ الضارب ـ سيحيا انفعالياً، بواسطة (الذاكرة الانفعالية)، بشعور الخجل. وبهذا.. وهذا فقط سيكون عملنا.. عملاً فنياً.

ليس صعباً، أن تشعر بالألم إذا ما ضربت، وليس صعباً أيضاً الشعور بالمصيبة إذا ما مات والدك، وليس صعباً كذلك أن تشعر بالسعادة عندما يؤول إليك إرث.. وإلخ.. إذا ما كنت حقاً قد شعرت وعانيت كل هذه المشاعر في الحياة ثم أخذت بإعادة كل هذا في المسرح، كما في الحياة.. عندئذ لن تحس بفرحة العيد في دخيلتك، لن تحس بتلك الفرحة التي تعتبر من أهم محفزات أولئك الذين يبدعون في الفن. وإذا ما أعدت ما عانيت في الحياة على خشبة المسرح، فسوف لا تحس بسعادة الإبداع الفني ولذته - لأنه في هذه الحالة لا شيء من خلق ولا إبداع.

إن الانفعال الحياتي ما هو إلا نتيجة لمعالجة الواجب المسرحي.. إن الحياة التي نملكها على خشبة المسرح في مسرح الشعور هي:

أولاً: دائرة الانتباه، ثم الواجب، ثم، وكنتيجة لمعالجة هذا الواجب، المشاعر الانفعالية.

من المهم أن نشير هنا إلى أن هذه المشاعر تعتبر مشاعر الممثل الخاصة أيضاً، ومن هذه المشاعر الخاصة يخلق الممثل الشخصية المطلوبة، فالممثل يعيش بمشاعره الخاصة، لكن المشاهد سيشاهد خلق هذه المشاعر بشكل فني. تبقى

الواجبات نفسها، لا تتغير أمام الممثلين القائمين بتمثيل شخصيات (هاملت وجان دارك وخليستاكوف وجاتسكي وصولاً إلى أوديب والكترا...)، لكن هذه الشخصيات ستتغير عبر الأداء المتغير، وعبر تغيير كل ممثل. يعود الفضل في هذا إلى أن كل ممثل يؤدي الشخصية بمشاعره الخاصة هو، وحس خاصية التكيف عنده.

من الممكن هنا أن يوجه إلينا السؤال التالي: إذا كان على الممثل أن يخلق الشخصية انطلاقاً من مشاعره الخاصة، فكيف إذا كان الممثل لم يعان أياً من المشاعر المطلوبة في الدور والمسرحية؟ كأن لم يعان مثلاً شعور الموت.. ولم يقف أمام فوهة مسدس.. أو إذا لم يكن قد سرق أو غش. المسألة ليست في هذا، بل إنها في: عدم وجود تلك المشاعر التي لم يعانها الإنسان الناضج. ربما لم يحدث أن مرَّ الممثل بتلك الحالات المطلوبة ذاتها والمطلوب أداؤها على خشبة المسرح، لكنه لابد وأن يكون عاناها.. أو شاهدها.. معاناة من قبل غيره.

إن تلك المشاعر التي يكون قد عاناها الممثل في حياته بنسبة خمسين بالمائة، يستطيع إعادة معاناتها على خشبة المسرح بنسبة خمسين بالمائة أيضاً. هذه هي قوة الذاكرة الانفعالية. أما لماذا لم يحدث هذا.. فلا علم لي بذلك.

وهكذا .. نرى أن الممثل بإمكانه ألا يقابل في الحياة الواقعية تلك الدوافع التي يقابلها على خشبة المسرح، لكن المشاعر المثارة بواسطة تلك الدوافع، يكون قد عاناها دون شك في وقت ما من حياته.

إذا كان الممثل لا يعرف الخوف الذي يشعر به الشخص المواجه لفوهة المسدس، فلابد أنه - أي الممثل - قد خبر شعور الخوف من ملاحقة كلب شرس له. إذ لا يوجد شخص لم يعرف أو يعان مشاعر الخوف.

على خشبة المسرح لا تلعب الدوافع أي دور، لأن الدوافع - على خشبة المسرح - افتراضية. إن الذي يلعب الدور هنا هو - الشعور - فمن أجل أن أشعر بالسعادة على خشبة المسرح، لابد أن أكون قد خبرتها وعانيتها في الحياة. ولا شك في أن السعادة في الحياة، كانت معاشة ومعاناة نتيجة واجب حياتي في العقل الباطن. ولهذا السبب لابد من تنفيذ هذا الواجب نفسه على خشبة المسرح. زد على ذلك، أن تنفيذ هذا الواجب على خشبة المسرح، سيصبح - وعياً - في الوعي. بينما هو في الحياة يكون في - اللاوعي - ونتيجة هذا الواجب نفسها - أي المشاعر الانفعالية - ستولد من اللاوعي. أما الدافع إلى هذا وإلى سعادتي هذه، فأمره غير مهم بالنسبة لي، إذ لا فرق

عندي نتيجة أي شيء سأكون سعيداً، أمن حصولي على إرث - أم لأنهم قد حرروني من السجن. المهم هنا هو أن أتمكن من إظهار مشاعري أمام المشاهدين، وفي هذا تكمن سعادتي الفنية - الإبداعية. وكما نستطيع أن نتذكر مشاعرنا ومعاناتنا، فإننا نستطيع بالضبط أن نتذكر أفعالنا أيضاً. ومن هذا يولد (الفعل الانفعالي).

المشاعر: تتذكرها النفس، الأعماق.

الفعل: تتذكره عضلاتنا، جسدنا.

لكن هذا لا يتم بواسطة العقل مطلقاً، بل بالحس، مثلما نحس بالطعم والرائحة واللون، لا بواسطة العقل، بل بالحس.. إلخ.





المحاضرة السابعة ـ ٣٠ اكتوبر ١٩١٤

التيمبو (الوتيرة) ـ الحماس المرتفع والمنخفض

ثمة عدد من الأفعال التي نقوم بها في حالاتنا النفسية الاعتيادية أو كما سنسمي ذلك بـ (الوتيرة المعتادة) فلدى كل منا وتيرته (تيمبو) خاص به. وهو ـ تيمبو ـ معتاد. هذا التيمبو أو الوتيرة المعتادة التي ننفذ بواسطتها واجباتنا الحياتية: نأكل، ندرس، نتكلم. ولكن إذا ما ظهر أثناء قيامنا بواجباتنا الحياتية هذه، حدث ما،

عندئذ يمكن لهذا الحدث أن يخل بوتيرتنا المعتادة هذه. كما أن هذا الحدث سيغير من تبرير واجبي، بل ويعتبر سبباً لوتيرتي التي تغيرت إلى وتيرة أخرى.

مثال ذلك: تعودت أن أتناول غذائي بوتيرة معينة، وفجأة

أبلغت بأنه يجب عليّ، وخلال عشر دقائق أن أذهب إلى مكان معين، إن وتيرتي المعتادة ستتغير لأنه قد ظهر لدي مبرر جديد لواجبي. ولنأخذ هذا المثال: أنا في محطة القطار وعليّ أن أسافر.. فوتيرة أفعالي بعد إطلاق صافرة القطار ستتغير عما كانت عليه قبل صافرة القطار. وبعد إطلاق الصافرة الثانية ستتغير هذه الوتيرة أكثر فأكثر. عند قيامي بواجباتي في وتيرة اعتيادية، فإن مشاعري أيضاً تكون اعتيادية، وعندما تكون الوتيرة بمعدلها المتوسط فإن مشاعري سترتفع عن المعدل المعتاد، وأخيراً ستكون مشاعري بحالة الهيجان في حالة وجود الوتيرة المرتفعة.. وهذه الحالات نفسها تكون لدينا على خشبة المسرح.

تبعاً لهذا سنفرق بين الحماس المرتفع والحماس المنخفض. فالحماس المنخفض هو الصفة الملازمة لحالات: (السويداء)، (الضجر)، (الحزن). أما الحماس المرتفع فهو على العكس من ذلك، إنه الصفة الملازمة لحالات: (النشاط)، (السعادة)، (الفرح). يمكننا وبلا استثناء، تحويل أي واجب مسرحي من وتيرة إلى وتيرة أخرى وبالعكس.

لنفترض أن واجبي هو - قلي البيض - فإذا ما أوجدت تبريراً لهذا الواجب على الصورة التالية: بأن ثمة من يضطرني إلى

القيام بهذا الواجب رغم إرادتي.. عندئذ تكون وتيرة معالجتي لهذا الواجب بطيئة، فالحماس إذن سيكون منخفضاً. أما إذا أردت أن أبرر هذا الواجب ذاته على الصورة التالية: بأنه يجب عليّ أن أطعم أحدهم وبسرعة، فسأبدأ القيام بهذا الواجب بوتيرة سريعة، فالحماس إذن سيكون مرتفعاً.

من المفيد القيام بتمارين على مسألة الحماس المرتفع والمنخفض، حسب ما أشرت إليه في المحاضرة الثالثة، مع البحث عن مختلف التبريرات وأن يجري تبرير مختلف الواجبات بمختلف الوتائر.





المحاضرة الثامنة ـ ٣١ اكتوبر ١٩١٤

العـلاقـة:

غالباً ما يكون: أن ما هو شائق للمشاهد، هو ما كان شائقاً للممثل نفسه، ذلك أن الممثل الذي يتحرك على خشبة المسرح مع ذلك الحدث الجاري على خشبة المسرح سيكون شائقاً فقط، عندما يكون المثلون فاهمين ما يجري بينهم من حدث. عندما يوجد على خشبة المسرح: ممثلان أو أكثر، فسيظهر بينهم فعل متبادل. أي تفاعل. أي اهتمام. نحن نؤثر في الآخرين بقوة (الأنا) وليس بواسطة الكلام والمظهر الخارجي فقط، بل وبكل كياننا أيضاً. إن تأثير هذه (الأنا) على (أنا) الشخص المقابل سنسميه (العلاقة). وفي هذه ـ العلاقة ـ موضوع انتباهي هو ـ الشخص المقابل ـ معاناته النفسية، أو كما سنتكلم عن هذا،

الروح الحية للمقابل. فيجب عليّ ألاّ أفكر مسبقاً بما سأفعل مع هذا الشخص المقابل - يجب ألا أهدئه قائلاً له: لا تبك - إذا كان صاحبي هذا لا يفكر بالبكاء وهو غير متأثر من شيء، بل يجب عليّ أن أنفعل، أي أن يصدر رد فعلي استناداً إلى ما سيعطيني هذا الشخص المقابل، نتيجة لما سيقوم به من أفعال.

فإذا كان صاحبي يمثل دور - ملك - فما عليّ إلا أن تكون علاقتي به على أساس تأثيري بـ - صاحبي - بالملك الذي يقوم بتمثيله. وإلا لقولبت تكيفي المسرحي. يجب أن أتكيف دائماً مع الشيء الحي الذي يجري على خشبة المسرح.

إن - العلاقة - تكمن في تبادل المشاعر كل من الآخر، مشاعري الحية تؤثر في مشاعر صاحبي الحية والعكس صحيح، فمشاعر صاحبي الحية تؤثر فيّ. بهذا فقط تستطيع (العلاقة) أن تثير اهتمام المشاهد بما يجري على خشبة المسرح. ولهذا لا ينبغي حفظ الدور: أي حفظ الحركات والكلمات وحفظ نبرات الصوت المحددة.. إذ إن هذا هو - القالب - ولا ينبغي - التقولب - إذ في هذه الحالة سيصبح التكيف آتياً من (الوعي) وعندها ستنعدم - العلاقة - وسيصبح كل ما يجري على خشبة المسرح: فارغاً وبارداً جداً.

عند بنائي للعلاقة - أكون مالكاً لواجب معين، ويكون

موضوع انتباهي روحاً حيةً، ويكون عليّ أن أتكيف وفقاً للعلاقة مع هذه الروح الحية. أما إذا كنت أنا - أحيا، والشخص المقابل لا يحيا، عندئذ لا وجود لأية - علاقة - والنتيجة إذن: يجب ألا نقوم بالتمثيل.

عادة، عندما يكون الشخص المقابل - لا يحيا - فسرعان ما يحل (التشخيص) و - التظاهر - لذلك لابد من معرفة: كيفية التخلص من التشخيص، إن هذا أمر مهم. يجب أن تكون منتبهاً للشخص المقابل - ومنتبهاً حتى في تلك اللحظات والحالات التي تمثل فيها حالة عدم الانتباه للمقابل. إن عدم الانتباه في الحياة يعني الانتباه على خشبة المسرح، وهذا الانتباه يجب أن يكون بمثابة شعوري الحياتي - أي أن انتباهي الحي لصاحبي الحي، وعدم انتباهي المفروض أن أمثله يجب أن يكون انفعالياً. أي بالضبط من أجل أن أمثل الضعف لابد أن أكون قوياً جداً، وإلا لما بقيت القوة قادرة على تمثيل الضعف. لأجل أن أمثل الشر، يجب أكون طيباً، طيباً في الحياة، وشريراً انفعالياً على خشبة المسرح.

التوحد - العلني

عند شروع الممثل ببناء - العلاقة - يجب عليه أن يفعل كل

شيء لنفسه لا لجمهور المشاهدين، ينبغي لي أن أسمع الشخص المقابل لأنني مهتم بما سيقوله لي. كما أنه يجب عليّ الكلام لأنني مهتم فعلاً بما أقوله له. بله أنني عندما أكون وحيداً فأنا بسيط وطبيعي، لكنني عند دخول شخص آخر إلى غرفتي سأصبح شيئاً آخر مختلفاً عما كنت عليه منذ لحظات، وعندما أذهب إلى حفل.. فسأتغير تماماً.

وهكذا، وعندما أكون على خشبة المسرح، يجب ألا يغيرني وجود الجمهور ـ كما يغير هذا الوجود، في الحياة ـ فأنا عندما أكون وحيداً على خشبة المسرح، عليّ أن أكون كما لو كنت وحيداً في الحياة كما لو كنت وحيداً مع نفسي فقط. وهذا هي ـ الوحدة العلانية أي التوحد العلني. ولتمييز هذه الوحدة العلانية عن دائرة الانتباه ـ هو أنك في دائرة الانتباه يمكنك أن تكون على انفراد، لكن في مسألة ـ التوحد العلني ـ تكون مع الجمهور دائماً. أي أن دائرة الانتباه مع الجمهور تعني: وحدة علانية.



